

【本郷小学校 6 年 草間蒼太さん考案】



冬野菜キーマカレー



【材料 4 人分】

だいこん	1/4 本
れんこん	100 g
ほうれんそう	1 束
にんじん	1 本
たまねぎ	1 個
豚ひき肉	300 g
にんにく	1 かけ
すりおろししょうが	適量
サラダ油	大さじ 1
水	1.2ℓ くらい
カレールー	4 人分
ごはん	適量



＜メニューのポイント＞

（草間さんより）

大根など冬野菜を使って、ヘルシーなカレーにしました。

【作り方】

- ① 野菜はよく洗い、ほうれん草は 3cm 幅のざく切り、しょうがはすりおろす。その他の野菜は、みじん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、にんにく、しょうがを入れ、香りが出るまで炒める。豚ひき肉を炒め、色が変わったらほうれん草以外の野菜を炒める。
- ③ 水を入れ、具材がやわらかくなるまで煮込む。あくが出たらとる。
- ④ ルウを入れて溶かす。ほうれん草を入れてさらに煮込む。
- ⑤ 皿にごはんをのせ、カレーをかけて完成！

～食べた小・中学生からの感想～

- ・冬野菜とカレーが合っていました。
- ・野菜が細かくされていて食べやすかったです。おかわりしました。



提供した給食

＜小学校 1 月 27 日、中学校 1 月 28 日＞



阿見町立学校給食センター