

【舟島小学校 5 年 三上陽翔さん考案】



レンコンのカシええ eeeee!!



＜メニューのポイント＞

(三上さんより)

レンコンを入れてみました!! カレーのルウとの相しょうバッチリ!! レンコンは食べやすくうす切りにして、シャキシャキ感も出せて楽しめます。とけこませたいからたまねぎはうす切りにしました。

【材料 4 人分】

れんこん	200 g
にんじん	1 本
バターナッツかぼちゃ	1/2 個
じゃがいも	2 個
たまねぎ	2 個
とり肉	300 g
サラダ油	大さじ 2
水	1.2ℓ くらい
カレールウ	4 人分
ごはん	適量

【作り方】

- ① 野菜はよく洗う。れんこんはうす切り、にんじんは乱切り、バターナッツかぼちゃとじゃがいも、とり肉は一口大、たまねぎはうす切りにする。
- ② 厚手の鍋にサラダ油を熱し、とり肉を炒める。一口大の野菜から順にうす切りの野菜まで炒め、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ③ 水を入れ、具材がやわらかくなるまで煮込む。(沸騰後約 15 分) あくがでたらとる。
- ④ ルウを割り入れて溶かす。
- ⑤ 時々かきまぜながら再び煮込む。
- ⑥ 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～

・カレーはみんな大好きです。
・レンコンカレーの名前がおもしろくて、みんなで笑いながら楽しくたべました。



提供した給食
＜小学校 12 月 17 日、
中学校 12 月 16 日＞

阿見町立学校給食センター

