



1月に提供した給食のレシピをご紹介します。ご家庭でもぜひ、お試しください♪

昔のカレー

材料(4人分)

- ・豚肉こま切れ…200g
- ・たまねぎ…中サイズ2個
- ・じゃがいも…中サイズ2個
- ・にんじん…中サイズ1/2本
- ・おろしにんにく…小さじ1/2
- ・グリーンピース(あれば)…少々
- ・水…1カップ弱(具が煮える位)
- ・小麦粉…30g
- ・バター…30g
- ・カレー粉…小さじ1
- ・サラダ油…小さじ1
- ・ソース…小さじ2
- ・ケチャップ…大さじ1
- ・コンソメ…小さじ1
- ・塩…3つまみ
- ・こしょう…少々

作り方

- ①たまねぎは角切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは一口大に切る。
- ②鍋に油を熱し、にんにくと肉を炒める。
- ③にんじん、たまねぎを加えてよく炒める。
- ④水を調整して加えて具材を煮る。
- ⑤別の小鍋を熱し、バターを溶かし、小麦粉を少量ずつ加えて焦がさないように練って、カレー粉を仕上げに加える。
- ⑥具材が煮えたら、グリーンピースと調味料を加えて、⑤のカレールーを加える。



献立例：昔のカレー 牛乳
海藻サラダ ゼリー

日本に今のような便利な「カレールー」がなかった時代、小麦粉とマーガリンを練ってカレー粉を加えてルーを作っていました。そんな昭和の時代を感じる、昔の黄色いカレーです。市販のカレールーとは一味違う、まろやかな味わいです。バターはマーガリンでも代用できます。水量は具材の水分量に応じて調整してください。



ガーリックドレッシング

【材料】(4人分)

- ・にんにく(みじん切り) 2g
- ・※チューブタイプ…4cm
- ・しょうが(みじん切り) 1g
- ・※チューブタイプ…2cm
- ・しょうゆ 小さじ1強
- ・みりん 小さじ1/2弱
- ・サラダ油 大さじ1/2

【作り方】

- ① サラダ油以外の材料を合わせ、加熱する。
- ② 冷ました①にサラダ油を加えて、混ぜ合わせる。



マスタードドレッシング

【材料】(4人分)

- ・玉ねぎ(みじん切り) 25g
- ・オリーブ油 大さじ1/2強
- ・酢 小さじ1強
- ・粒マスタード 小さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1弱
- ・塩・こしょう 少々

【作り方】

- ① 玉ねぎをオリーブ油で炒め冷ましておく。
- ② 残りの材料を加えて、混ぜ合わせる。



ひたちなか市の学校給食で人気の手作りサラダのドレッシングです。市販のドレッシングもおいしくて手軽ですが、手作りすると塩分量を調整でき、減塩に繋がります。サラダの野菜はお好みのもので構いません。にんにくやしょうがは生のほうがおいしいですが、チューブも手軽で便利です。オリーブ油がない場合もサラダ油で代用でき、ごま油にすると中華風になります。ドレッシングの具材は加熱しなくても作れますが、加熱すると風味が増します。加熱は小鍋でやるか電子レンジで30秒程度でも OK です。



オニオンドレッシング

【材料】(4人分)

- ・玉ねぎ(みじん切り) 25g
- ・にんにく(みじん切り) 1.6g
- ・※チューブタイプ…3cm
- ・オリーブ油 大さじ1/2強
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・みりん 小さじ1/2弱

【作り方】

- ① 玉ねぎ、にんにくをオリーブ油で炒める。
- ② さらにしょうゆ、みりんを加えて加熱し、冷ます。