



1月・2月の給食で好評だった献立の一部をご紹介します。
ご家庭でも、給食をぜひ味わってみてください。

干しいも入りカレー

材料(4人分)

- ・肉こまぎれ…200g
- ・にんじん…1/2本
- ・たまねぎ…2個
- ・干しいも…90g
- ・おろしにんにく…適量
- ・おろししょうが…適量
- ・サラダ油…大さじ1
- ・トマト缶…400g缶を約1/4
- ・水…適量
- ・カレールー(あれば2種類以上) …計4人分
- ・牛乳…大さじ2
- ・ソース…大さじ1
- ・フルーツのジャム(りんごジャムなど)…大さじ1

作り方

- ①にんじん・たまねぎ・干しいもは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に油を熱し、にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじんをよく炒める。
- ③肉を加え、さらに炒める。
- ④トマト缶を加え、具材に軽く浸る程度に水を加えて煮る。
- ⑤具材が煮えたら、カレールー・牛乳・ソース・ジャム・ほしいもを加えて軽く煮込む。



献立例：**干しいも入りカレーライス**
牛乳 サラダ ヨーグルト

じゃがいもの代わりに「干しいも」を加えたカレーです。意外かもしれませんが、干しいもの甘さとカレーのスパイスが合います。JA 常陸さんは商品化もしています。余りがちな干しいもの有効活用にも◎。給食のカレーのおいしさは、野菜をよく炒めてうまみを引き出すこと、ルーを2種類入れること、牛乳・ソース・トマト・ジャムで味に深みを出すことがコツです。トマト缶がなければ、トマトケチャップ約大さじ1で代用も可能です。

献立例：**ビビンバ**(ごはん・肉・ナムル・炒り玉子)
牛乳 スープ ゼリー



ビビンバのナムル

材料(4人分)

- ・もやし…約1/2袋
- ・こまつな…約2株
- ・にんじん…約1/4本
- ・白いりごま…小さじ2
- ・おろしにんにく…少々
- ・ごま油…小さじ2
- ・しょうゆ…大さじ1

作り方

- ①もやしをよく洗い、こまつなは3cmの長さに、にんじんは千切りにする。
- ②野菜をゆでて、水にとって冷まし水気をよく切っておく。
- ③②の野菜とごま・調味料を合わせる。

ビビンバの肉 (切り干し大根入り)

材料(4人分)

- ・豚こま切れ肉…180g
- ・切り干し大根…25g
- ・おろしにんにく…少々
- ・テンメンジャン…小さじ2
- ・砂糖…小さじ2
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・油…小さじ2

作り方

- ①切り干し大根は洗って水で戻しておき(戻し汁も使用)、細かく切る。
- ②鍋に油をひいて熱し、にんにくを香りが出るまで炒め、豚肉と切り干し大根を加えて炒める。
- ③戻し汁を加えて煮る。
- ④調味料を加えて炒め、汁気がなくなり、味がなじんだら完成。

ナムル・肉とも、にんにくやごま油の風味で、子供たちが苦手な野菜も食べやすくなっています。そのままおかずとしてもよいです。テンメンジャンはなければ、みそでも構いません。肉は牛肉でも合います。学校給食では衛生管理上、火を通した炒り玉子ですが、ご家庭では生卵で代用してもよいでしょう。