

# きゅうしょくを おうちでつくってみませんか？

給食だより 休業号③

碓東小学校

令和2年5月8日

「給食のカレーはなぜおいしいの?」とよく聞かれます。  
「大量に作るから」「調理員さんの愛情がたっぷりだから」「みんなと  
楽しく食べるから」などと答えます。でも、やっぱり家族で食べる家庭の  
食卓が一番で、給食は二番なんですよね。(二番もずうずうしいかしら…)  
この給食レシピが楽しい時間のお手伝いになればうれしいです。

## ★今日のおうち給食★



ルウのブレンドがポイントです♪

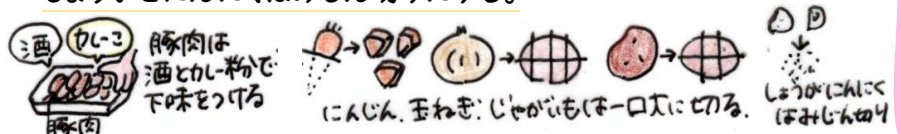
## 給食のポークカレー



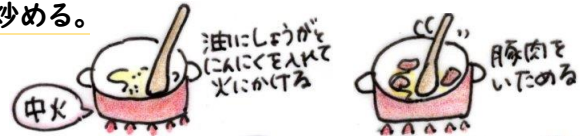
(4皿分)

豚小間	120g
酒	小さじ1
カレー粉	小さじ1/2
にんじん	中1/2本
玉ねぎ	中1こ
じゃがいも	中2こ
しょうが	薄切り1枚分
にんにく	1/2片
サラダ油	大さじ1/2
りんごのすりおろし	20g
フルーツチャツネ	小さじ1
カレールウ(2~3種類)	85g
牛乳	50cc
生クリーム	小さじ2
水	480cc

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、酒とカレー粉で下味をつけておく。  
にんじん、玉ねぎ、じゃがいもは食べやすい大きさに切る。  
しょうがとにんにくはみじん切りにする。



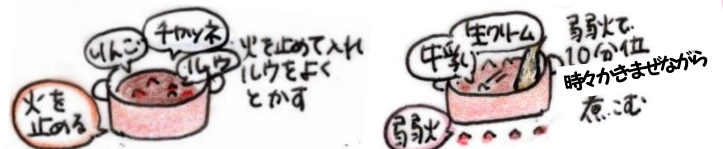
- ② 鍋にサラダ油としょうが、にんにくを入れて中火にかけ、いい香りがしたら豚肉を炒める。



- ③ にんじん、玉ねぎを加え、玉ねぎが透きとおる位まで炒める。じゃがいもを入れて軽く炒め、水を加えて15~20分煮こむ。



- ④ じゃがいもにはしをさしてスツと入ったら火を止めて、すりおろしりんご、フルーツチャツネ、カレールウを入れて、ルウを溶かす。牛乳と生クリームを入れて時々かきまぜながら弱火で10分ほど煮こむ。



ちょっとテンションあがります♪

## フルーツのヨーグルトあえ



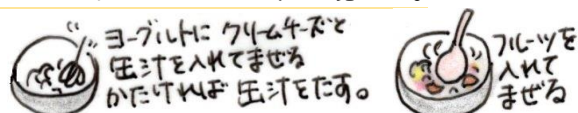
(4人分)

プレーンヨーグルト	180g
クリームチーズ	120g
すきなフルーツ缶	内容量 300g
缶汁	(バナナを入れても可) 大さじ1~2

- ① クリームチーズは常温にもどしておく。フルーツはカットしてなければ食べやすい大きさに切る。



- ② ヨーグルトにクリームチーズ、缶汁を入れて混ぜる。なじんだらフルーツを入れて混ぜる。



今回は「スラッピージョー」です

