

6月のおすすめメニュー(小学校1日・中学校8日) ☆三

- ・牛乳 ・えびピラフごま風味
- ・大豆と竹輪のカレー炒め
- ・キャベツスープ
- ・抹茶蒸しパン

この日の献立は、新メニューの大豆と竹輪のカレー炒めが登場しました。暑い夏でも食欲をそそるように、カレー粉で味付けしました。給食では乾燥大豆を煮て使っていますが、水煮を使えば簡単に作ることができます。



「大豆と竹輪のカレー炒め」 (4人分)

レシピを紹介!

【材料】

大豆(水煮)	80g
砂糖	8g
しょうゆ	6g
水	40g
竹輪	40g
人参	20g
こんにゃく	80g
炒め油	4g
中濃ソース	12g
カレー粉	1g

(作り方)

- ① 竹輪は輪切り、人参は1cm角、こんにゃくはちくわの大きさに合わせた色紙切りにする。
- ② 大豆をAの調味料で煮る。
- ③ 炒め油で、こんにゃく、人参、大豆、竹輪の順に炒める。
- ④ Bの調味料を加え仕上げる。

具材の大きさをしっかりそろえると、見た目がきれいに仕上がり、味も良くなじみます!

