

# 1月のおすすめメニュー(小学校20日、中学校21日) ☆三

- ・牛乳
- ・サバキーマカレー
- ・ブロッコリーのサラダ
- ・抹茶プリン

サバキーマカレーは夏休みに行われた「野菜レシピコンテスト」で学校給食賞を受賞したメニューです。考案者は魚や野菜が苦手な人でも食べられるように工夫して考えたそうです。このカレーを食べた小学校の校長先生から「こんなにおいしいカレーを考えた生徒はすごい！」と中学校に連絡があったほど好評でした。



## 「さばキーマカレー」(4人分)

## レシピを紹介!

### 【材料】

さば(水煮)	200g
水煮大豆	100g
玉葱	2個
人参	1本
ピーマン	2個
しょうが	ひとかけ
にんにく	ひとかけ
油	適量
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
ソース	大さじ1
カレールウ	50g
ブイヨン	適宜
水	400cc

### (作り方)

- ① しょうが・にんにくはみじん切り、玉葱・人参・ピーマンは大きめのみじん切りにする。
- ② 油でしょうがとにんにくを炒めて香りを出し、玉葱を加えてよく炒める。
- ③ さらに人参・ピーマンを加えて炒める。
- ④ 分量の水を入れ、煮立ったら、さば、水煮大豆を加えてさらに煮る。
- ⑤ カレールウと調味料を入れ、味を調える。

給食ではさば水煮のかわりに伊東でとれたさばのすり身を使いました。すり身を使う場合はしょうが・にんにくの後に良く炒め、ポロポロにしてから煮込むとおいしくできます。

