

# 作ってみませんか！ 給食の味！

～令和7年 10月9(木) 実施～

## キーマカレー

### 材 料 (5人分)

- |                        |                 |
|------------------------|-----------------|
| ・サラダ油 小さじ2             | ・ケチャップ 大さじ3     |
| ・おろしにんにく 少々            | ・ウスターソース 小さじ1.2 |
| ・豚ミンチ 125g             | ・コンソメ 小さじ0.5    |
| ・塩 少々                  | ・粉チーズ 大さじ1      |
| ・こしょう 少々               | ・好みで小麦粉 小さじ2    |
| ・赤ワイン 大さじ0.5           |                 |
| ・カレー粉 小さじ2             |                 |
| ・大豆ミート(乾燥) 25g 水戻ししておく |                 |
| ・玉ねぎ(みじん切り) 125g       |                 |
| ・にんじん(みじん切り) 25g       |                 |
| ・トマト つぶす 50g           |                 |
| ・ひよこ豆 50g              |                 |



令和7年度 第6号  
伊佐市立学校給食センター



小学生向きのキーマカレーです。

肉を炒めるときに、カレー粉をふり入れて炒めることで、カレーの風味がよくなります。



ナン 野菜のスープ煮 キーマカレー ヨーグルト 牛乳

### ＜作り方＞

- ① フライパンを熱し、油・にんにく・豚ミンチの順に炒め、塩コショウ・カレー粉・赤ワインを加えてよく炒める。
- ② 玉ねぎ・人参・トマトを加えてよく炒め、大豆ミートを加える。
- ③ 火が通ったらひよこ豆と調味料を加える。
- ④ とろみがい足りないときは、小麦粉を適量茶こし等でふり入れてもよい。