

# 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
- ・おろしにんにく 少々
- ・豚ミンチ 125g
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・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。