

作ってみませんか！ 給食の味！

料理名： キーマカレー

(材料) 4人分

炒め油	適量
豚肉ミンチ	100g
おろしにんにく	2g
塩	少々
赤ワイン	6g
カレー粉	2g

大豆ミート(水に戻す)	20g
玉ねぎ(みじん切り)	80g
にんじん(みじん切り)	20g
トマト(小さく切る)	40g
ひよこ豆	50g
ケチャップ	32g
ウスターソース	6g
こしょう	少々
コンソメ	1g
とろけるチーズ	6g

令和8年度 第3号
伊佐市立学校給食センター



ナンに合わせて提供しました。子どもに合わせた野菜たっぷりのキーマカレーです。とろみが足りないときは、小麦粉をふり入れて、ピーマン(赤・緑)をみじん切りにして加えてもおいしいよ！



<作り方>

- ①油を熱して、にんにく、豚ミンチを炒め、塩・赤ワイン・カレー粉をふりかける。
- ②大豆ミート・玉ねぎ・にんじん・トマトを加え、さらに炒める。
- ③具材に火が通ったら、ひよこ豆と調味料を加え、炒める。
- ④チーズを入れて仕上げる。