



作って食べよう！給食レシピ②



カレー粉で元気100倍！



カレーピラフ



2023年 2月28日（火）の献立

- ・牛乳
- ・カレーピラフ
- ・キャベツのスープ
- ・じゃがチーズ



☆ 材料（4人分）

- ・ 米 2合
- ・ 鶏肉 50g
- ・ オリーブオイル 適宜
- ・ 玉ねぎ 1/2玉
- ・ にんじん 3cm
- ・ ピーマン 1個
- ・ マッシュルーム（水煮） 25g
- ・ 食塩 小さじ1弱
- ・ カレー粉 大さじ1/2

☆ 作り方

- ① 鶏肉は一口大に切る。玉ねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにする。
- ② オリーブオイルを熱し、鶏肉を炒める。鶏肉の色が変わったら、①の野菜、マッシュルームを入れ、しんなりするまで炒める。
- ③ 炊飯器に研いだお米と2合の目盛りまで水を入れ、食塩、カレー粉を入れてひと混ぜし、②をのせて炊く。
- ④ 炊きあがったら、しゃもじで具とご飯をよく混ぜ合わせる。

給食では、栄養価を上げるため、大麦を入れることもあります。パラっと仕上がっておいしいですよ。



京田辺市 給食のヒーロー
ぎよくろマン

☆ 栄養価（1人分）

◇ エネルギー 322 kcal ◇ たんぱく質 8.2 g ◇ 食塩相当量 1.0 g

☆ ぎよくろマンからのひとこと

カレー粉に含まれる多くのスパイスは、辛味や風味をつける以外にも、消化を助けたり、体を温めたりしてくれます。

また、カレー粉の香り豊かな風味を加えることで、塩分を控えても美味しく仕上がります。カレーライス以外にもカレー粉を活用して、健康で体に良い料理の幅をひろげましょう。