



カレー粉で元気100倍！



カレーピラフ



【献立例】

- ・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
ぎょくろマン

☆ 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

☆ ギョク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。