

アレルゲンフリーでみんな笑顔♪

わくわくビーフカレー



【献立例】

- ・牛乳
- ・わくわくビーフカレー
- ・フルーツサワー



☆ 材料（4人分）

・ 牛肉	140g
・ 塩	少々
・ こしょう	少々
・ 生姜	1/6片
・ にんにく	1/4片
・ オリーブオイル	小さじ1
・ 玉ねぎ	中1個
・ にんじん	1/2本
・ じゃが芋	中2個
・ りんご	1/8個
・ ガラムマサラ	小さじ1/4
・ カレー粉	小さじ1強
・ トマトケチャップ	大さじ1
・ 塩	少々
A	
・ ウスターーソース	大さじ1/2
・ 中濃ソース	大さじ2/3
・ 濃口しょうゆ	大さじ1/2
・ 上白糖	小さじ2/3
・ 赤ワイン	小さじ1
・ コンソメ	小さじ1/4
・ 水	160g
・ 米粉	20g

☆ 作り方

- ① 生姜、にんにくはみじん切りにする
玉ねぎはくし切り、にんじんは厚めのいちょう切り、
じゃが芋は2cm角、りんごは薄切りにする
- ② 油を熱し、生姜、にんにくを炒める
- ③ 牛肉を加え、塩こしょうをして炒める
- ④ 玉ねぎ、にんじん、じゃが芋を入れて炒める
- ⑤ りんごを入れる
- ⑥ コンソメ、水、調味料Aを入れて煮込む
- ⑦ 少量の水でといた米粉でとろみをつける



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 158 kcal ◇ たんぱく質 9.4 g ◇ 食塩相当量 1.0 g

☆ ぎょくろマンからのひとこと

給食では、毎月カレーが登場します！ ビーフカレー、ポークカレー、チキンカレーと種類も様々です。
いつもは、カレーのルウを手作りしており、小麦粉・バター・スキムミルクで作っています。今回のカレーは、
ルウを使わず、スパイスや調味料で味付けをし、最後に米粉を入れて仕上げます。米粉の量を調整することで、
好みのとろみになります。

子どもたちからも、「美味しいよ～♪」と、とても好評でした。ぜひ、ご家庭でも、作ってみてください！