キーマカレー

（滋賀県産大豆ミートミンチ使用）

長浜南部学校給食センター提供

材 料 【1人分(中学年)】

お湯で戻すと
約3倍になります!!

大豆ミートミンチ（乾燥）	**5 g**
若鶏肉　ひき肉	20 g
牛ひき肉	20 g
しょうが　おろし	0.5 g
にんにく　おろし	0.5 g
なたね油	0.5 g
たまねぎ　（せん切り）	50 g
にんじん　（せん切り）	15 g
青ピーマン　（2㎜スライス）	5 g
トマト水煮　ダイスカット	10 g
Ⓐ ぶどう酒　赤	4.5 g
Ⓐ りんごジャム	3 g
Ⓐ 三温糖	0.5 g
Ⓐ ウスターソース	0.5 g
Ⓐ コンソメ　顆粒	0.3 g
Ⓐ カレー粉(小・中学校のみ)	0.1 g
カレールウ	15 g

献 立

- ナン
- **キーマカレー**
  (滋賀県産大豆ミートミンチ使用)
- マカロニサラダ
- アイスクリーム
- 発酵乳

（写真は中学生の量）

作 り 方

❶大豆ミートを湯で戻す。
一釜５kg分(タライを使用)に対し
湯は9～10L使用。(少し硬めに戻す)

❷油をひき、しょうが、にんにくを炒める。

❸牛ミンチ、鶏ミンチを加え炒める。

❹にんじん、たまねぎを加えさらに炒める。

❺湯で戻した大豆ミートを釜に入れる前にほぐし、ピーマン、トマト水煮、大豆ミートを加え、煮る。
(硬めに戻した大豆ミートが野菜の水分を吸いこみ、ほどよい柔らかさになる。)

❻Ⓐの調味料を入れ、更に煮る。(水分量は適宜調整)

❼最後にカレールウを入れ仕上げる。