

令和6年9月3日(火)



【洋食料理献立】

●献立 夏野菜カレーライス🍛・牛乳・海藻サラダ

☆2学期最初の給食は、給食の王様、カレーライスです。夏野菜たっぷりのカレーライスです。

○ 夏野菜カレー

- ▼ 熱したサラダ油に鶏もも肉を入れ炒めます。玉ねぎ、人参を加え更に炒めます。ホールトマト、なすを加え、混ぜ合わせそれに水を入れます。炒めた具材が煮えてきたらかぼちゃを加えます。かぼちゃがほどよく煮えてきたら、調味料、カレールウを入れよく混ぜ合わせます。最後にアスパラガスを加え、混ぜ合わせたら出来上がりです。

今日は夏野菜をたくさん使ったカレーライス🍛です。

○ 海藻サラダ

- ▼ 手作りドレッシングを作り、冷やしておきます。
- ▼ きゅうり、ホールコーン、お湯で戻した海藻ミックスをスチームコンベクション（焼く・蒸す・煮る調理機器）で蒸します。それを真空冷却器で冷やします。冷えた具材を作っておいた手作りドレッシングで和えます。

【夏野菜カレーライス（1人分）】

鶏もも肉 30g 玉ねぎ 40g かぼちゃ 30g 人参 15g なす 10g アスパラガス 5g
トマト（缶）10g カレールウ 12g トマトケチャップ 5g ソース 1.5g 塩 0.1g
カレー粉 0.1g サラダ油 1g 水 60ml

夏野菜を美味しく食べられる方法の一つです。最後に加えるアスパラガスの代わりにピーマン、ズッキーニを加えてみたり、茹でたオクラ添えてみたりするのもいいかもしれませんね。

今日の給食

「夏野菜カレーライス、おいしかったです!」といろんな学年の子供たちから声をかけられました。ごはんも空っぽ。海藻サラダも人気献立でした。

2学期最初、いいスタートの献立でした。

