

学校給食
オリジナル

生揚げの カレー炒め



★成長期に欠かせない栄養素「鉄」が多くとれる料理です。中学生や運動をたくさんする人は豆・豆製品、魚介類、海藻や野菜を積極的に食べましょう。

材料【4人分】

ぶたひき肉	50g
生揚げ	200g(1枚)
大豆水煮	50g
たまねぎ	50g(1/4個)
にんじん	50g(1/4本)
ピーマン	20g(1/2個)
にんにく	1片
カレー粉	小さじ1
サラダ油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
酒	小さじ2
塩	少々

【作り方】

- ① 生揚げは、縦半分に切ってから、横に幅 1 cm に切り、大豆水煮は細かくきざむ。
- ② たまねぎは、さいの目に切り、にんじんはせん切り、ピーマンはへたと種を取り、細切りにする。にんにくは、すりおろしておく。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、中火で熱し、にんにくとカレー粉半量を入れ、香りが出たらぶたひき肉を加え、炒める。
- ④ ひき肉の色が変わったら、生揚げ、大豆水煮、たまねぎ、にんじんを入れ、火が通ったら、ピーマンを加える。
- ⑤ A の調味料と残りのカレー粉を合わせ、味をつける。