

北海道発祥！



お家で作ってみませんか♪

主食：ごはん

## スープカレー

給食ではかぼちゃ、れんこん、にんじん、赤ピーマン、じゃがいもを素揚げしてトッピングしました。ごはんと一緒に食べましょう♪

### 材 料（4人分）

A	・とりもも肉（一口大）	160g	B	・りんご（すりおろし）	20g
	・おろしにんにく	2g		・玉ねぎ（みじん切り）	100g
	・おろししょうが	2g		・セロリー（みじん切り）	20g
	・こしょう	少々		・トマト（角切り）	30g
	・カレー粉	小さじ 1		・コンソメ	4g
	・チリパウダー	小さじ 1		・鶏がらスープ（粉末）	3g
	・オールスパイス	小さじ ½		・塩	1g
	・オリーブ油	小さじ 1		・はちみつ	8g
	・カリフラワー（小房）	20g		・赤ワイン	大さじ 1
	・しめじ（小房）	20g			



### 作 り 方

- ①とり肉とAを鍋に入れて中火で炒め、肉の色が変わったら、水500mlとBの野菜や調味料を加えて弱火でじっくりと煮込む。
- ②味見をして、Aの中のスパイスで好みの辛さに調整し、カリフラワーとしめじを加えてやわらかくなるまで煮る。

### 栄養価（1人分）

エネルギー156kcal / たんぱく質9.4g / 脂質6.8g / 塩分1.0g  
（ごはんの栄養価は含んでいません）

村田町学校給食センター