

麺汁 カレー南蛮汁



うどんかそばをつけて
召し上がってください。

1人分の栄養価

- ・エネルギー：132kcal
- ・たんぱく質：5.5g
- ・カルシウム：30mg
- ・鉄：0.7mg

材料	分量 (4人分)	目安量	下ごしらえ
	[皮などを除いた重さ]		
サラダ油	2g	小さじ 1/2	炒め油
豚小間	60g		
にんにく	1.6g	チューブなら 2 cm	みじん切り (すりおろしでも可)
たまねぎ	80g	1/3 玉	半月切り 5 mm
にんじん	40g	1/4 本	せん切り 3 mm
なると	40g	1/4 本	輪切り 3 mm
長ねぎ	40g	1/2 本	小口切り 3 mm
きびざとう	1.6g	小さじ 1/2 弱	
しょうゆ	24g	小さじ 4	
荒塩	0.9g	ひとつまみ	
カレールウ	40g	固形ルウだと 2 片	フレーク状でも固形ルウでも可
片栗粉	9g	大さじ 1	大さじ 3 程度の水で溶く
カレー粉	0.4g	ひとつまみ	1/2 量は小さじ 1 程度の水で溶く
だし汁	720g	3 と 1/2 カップ強	だしをとる ①水に昆布を浸し、10分くらい置く。 ②中火で加熱する。 ③沸騰したら火を弱めてかつおぶしを入れ、ふたをしなくて10分くらい煮出す。途中でアクをすくう。 ④火を止め、かつおぶしが沈んだら、ザルやキッチンペーパーでこす。
水	800g	4 カップ	
かつおぶし	8g		
出し昆布	2g	5 cm × 4 cm	



- ① 鍋にサラダ油をひき、豚肉・にんにくを炒め、1/2 量の
カレー粉をふる。
 - ② 肉に火が通ったら、たまねぎ・にんじんを加えて炒める。
 - ③ たまねぎが透き通ってきたら、少量の水を加え、アクをすくいとる。
 - ④ だし汁を加え、なると・きびざとう・しょうゆ・荒塩・カレールウを加えて中火で煮る。
- ◎カレールウを加えるときは、ボウル等に少量の汁をすくいとり、ルウを溶かしてから加えると GOOD !
- ⑤ 沸いたら一旦火を止め、水溶き片栗粉を回し入れる。全体をよくかき混ぜながら再度火をつける。
 - ⑥ 最後に水溶きカレー粉を加えて、完成！

にんにく(すりおろし)だけ
を先に入れると、はねて危
険です！必ず他の食材の
後に入れましょう。



給食では、フレーク状のカレールウを2種類使用していますが、ご家庭で作る際は
普段お使いのルウ(固形ルウ可)で作っていただいて構いません。給食の麺汁は、
汁を飲むことも考え、お店や市販の麺汁より優しい味に仕上げています。

