

※いずれも編集集中で仮の状態です。

【表紙デザインを一新】



変更後



【新コーナーの連載】

◀「もりやの技」

▼「もりやの LUNCH TIME」

料理の

LUNCH TIME



給食センターのメニューから、 オススメのレシピを紹介!

みんな大好き

チキンカレー



給食のカレーは、子どもたちだけでなく、先生からも大人気のメニューです。給食のカレーは、スパイシーさと甘みのバランスが特徴です。ご家庭で使っているいつものルウにひと手間加え、野菜の切り方を変えると、給食のカレーにぐっと近づきますよ。

作り方

- ①鶏むね肉は1～2cmの小間切りにする。
- ②じゃがいも、玉ねぎ、にんじんは2cmのさの目に切る。
- ③りんごをすりおろす。
- ④厚手の鍋にサラダ油を熱し、おろししょうがとおろしんにんにくを入れ、香りが出たら①を炒める。
- ⑤肉に火が通ったら、②を入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ⑥水を加え、沸騰したらあくを取り、野菜に火が通るまで煮込む。
- ⑦いったん火を止めて、③と★を入れる。
- ⑧沸騰がおさまってからルウを割り入れてよく溶かす。
- ⑨とろみがついたら、お好みで砂糖を加える。

材料
(4人分)

鶏むね肉(戻付き) 50g	りんご 20g
おろししょうが 175g	★カットトマト 30g
おろしにんにく 25g	★ケチャップ 15g
サラダ油 125g	★ウスターソース 5g
じゃがいも 25g	★カレールウ 73g
玉ねぎ 25g	★砂糖 4.8g
にんじん 200g	水 500g

▶問合先 学校給食センター ☎48-0253