

主食・主菜

大豆ミートのドライカレー



エネルギー571kcal、食塩相当量 1.8g

料理の特徴

大豆ミートは、大豆から油を搾りとり、高温高圧で繊維状にして仕上げた加工食品で、肉に代わる食材としてSDGsの観点からも注目されています。

カレーに混ぜることで、大豆特有のにおいは気にならず、おいしく食べられます。

材料（4人分）※中学生の量を基にしています。

麦ごはん	
精白米	390g（2.6合）
水	2.6合の目盛りまで
大麦	50g（大さじ4）
水	100g（1/2カップ）
ドライカレー	
油	小さじ1
にんにく	1.2g（少々）
しょうが	0.8g（少々）
豚ひき肉	130g
赤ワイン	小さじ2
小麦粉	小さじ2
たまねぎ	260g（大1個）
にんじん	130g（1/3本）
塩	小さじ4/5
カレー粉	4g（小さじ2）
トマト水煮	40g
ホールコーン	80g
砂糖	小さじ2/3
ウスターソース	大さじ1弱
しょうゆ	大さじ2/3
大豆ミート（乾燥）	45g
ピーマン	30g（小1個）

作り方

- 1 麦ごはんを炊く（炊飯器で炊く場合、「普通炊き」モードで炊くことができる。）。
- 2 にんにく、しょうがはみじん切り、たまねぎ、にんじん、ピーマンは粗みじん切りにする。
- 3 鍋に油、にんにく、しょうがを入れ、火をつけて弱火で炒める。
- 4 香りがたったら豚ひき肉を広げるように入れて、ほぐしながら炒め、赤ワインを回し入れる。
- 5 豚ひき肉に火が通ったら小麦粉を振り入れ、焦げないように炒める。
- 6 たまねぎ、にんじんを加えて炒め、野菜がなじんだら、塩、カレー粉を入れる。
- 7 トマト水煮、ホールコーンを加え、適宜あくをとりながら煮込む。
- 8 カッコ内の調味料を入れひと煮立ちさせたら、大豆ミートを加える。
- 9 ピーマンを入れて、火が通るまで炒める。

給食の献立（中学校）



麦ごはん
大豆ミートのドライカレー
ベジタブルスープ
ヨーグルト

牛乳

＊大豆ミートの下処理方法は、袋の表示に従ってください。

＊お好みでクミンをかけてもよいでしょう。

川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～

学校給食の献立を家庭用アレンジしたレシピです。

※写真と栄養量（エネルギー、食塩相当量）は全て1人分です。

川崎市教育委員会