

<p>その他</p>	<p>カレーじゃこ</p>	
------------	---------------	---



料理の特徴

スパイシーな味付けで、小魚が食べやすくなります。

給食では、ちりめんじゃこを使用しています。

エネルギー19kcal、食塩相当量 0.5g

材料（10人分） ※中学生の量を基にしています。

しらす干し	60g
砂糖	大さじ1と1/3
みりん	小さじ1と1/3
しょうゆ	小さじ2/3
カレー粉	小さじ1/2弱

作り方

- 1 砂糖の入ったボウルにみりん、しょうゆ、カレー粉を入れ、砂糖が溶けるまで混ぜておく。
- 2 フライパンでしらす干しをから炒りする。
- 3 1を加えて均一になるように混ぜ合わせ、味が整ったら完成。

給食の献立（中学校）



- ごはん
- カレーじゃこ
- 豚肉と生揚げの炒め煮
- 野菜スープ
- りんご
- 牛乳
- *お好みでカレー粉の量は調節してください。
- *ふりかけは、おにぎりにしてもおいしいです。

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にアレンジしたレシピです。