レシピ動画があります。

その他　カレーじゃこ

エネルギー19kcal、食塩相当量 0.5g

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。

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、味が調ったら完成。

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。

※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