

汁物	<h1 style="text-align: center;">カレーシチュー</h1> 																									
	<p>料理の特徴</p> <p>カレーシチューは子どもたちに人気のあるメニューです。</p> <p>給食では、カレールーを手作りしますが、家庭で作りやすい方法を紹介します。</p>																									
<p>エネルギー188kcal、食塩相当量 1.1g</p>																										
<p>材料（4人分） ※小学校中学年の量を基にしています。</p> <table border="0"> <tr><td>油</td><td>8g（小さじ2）</td></tr> <tr><td>とり肉（もも肉）</td><td>120g</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>100g（1／2個）</td></tr> <tr><td>小麦粉</td><td>大さじ1</td></tr> <tr><td>カレー粉</td><td>小さじ3／4</td></tr> <tr><td>水</td><td>200cc（1カップ）</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>80g（1／2本）</td></tr> <tr><td>じゃが芋</td><td>200g（1個）</td></tr> <tr><td>塩</td><td>3.2g（小さじ1／2）</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>200g（1カップ）</td></tr> <tr><td>スライスチーズ</td><td>1枚</td></tr> <tr><td>ほうれん草</td><td>20g（1株）</td></tr> </table>	油	8g（小さじ2）	とり肉（もも肉）	120g	たまねぎ	100g（1／2個）	小麦粉	大さじ1	カレー粉	小さじ3／4	水	200cc（1カップ）	にんじん	80g（1／2本）	じゃが芋	200g（1個）	塩	3.2g（小さじ1／2）	牛乳	200g（1カップ）	スライスチーズ	1枚	ほうれん草	20g（1株）	<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 とり肉は一口大に切る。 2 たまねぎは縦半分に切り1cm幅のくし切り、にんじんは1cm幅のいちょう切り、じゃが芋は一口大に切る。 3 ほうれん草をラップで包み、600Wの電子レンジで30秒程度加熱し、加熱後は水にさらして冷まし、水気を切った後、2cm幅に切る。 4 鍋に油を入れて、とり肉を炒める。たまねぎを加えて更に炒める。 5 たまねぎが透き通ってきたら、小麦粉とカレー粉を入れ、焦げないように炒める。 6 水、にんじん、じゃが芋を加え、煮込む。塩を入れ調味する。 7 にんじん、じゃが芋がやわらかくなったら、チーズを入れて煮溶かし、牛乳を加え沸騰させないように煮る。 8 ほうれん草を加えて仕上げる。 	
油	8g（小さじ2）																									
とり肉（もも肉）	120g																									
たまねぎ	100g（1／2個）																									
小麦粉	大さじ1																									
カレー粉	小さじ3／4																									
水	200cc（1カップ）																									
にんじん	80g（1／2本）																									
じゃが芋	200g（1個）																									
塩	3.2g（小さじ1／2）																									
牛乳	200g（1カップ）																									
スライスチーズ	1枚																									
ほうれん草	20g（1株）																									
<p>給食の献立（小学校）</p>	<p>きなこパン（胚芽コッペパン） カレーシチュー ボイル野菜 和風ドレッシング 牛乳</p>																									
	<p>※青みは、ほうれん草の代わりに、みじん切りにしたパセリや、ゆでたブロッコリーを使用してもよいでしょう。</p>																									
<p>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。</p>																										