

副菜

もやしのカレー炒め



料理の特徴

もやしを使用したカレー味の炒め物です。
もやしは水からゆでることで、シャキシャキにゆで上がります。また、カレー粉を入れてゆでることで、もやしが鮮やかな黄色に色付きま

エネルギー30kcal、食塩相当量 0.5g

材料（4人分）※小学校中学年の量を基にしています。

作り方

油	小さじ1 / 2強
ベーコン	10g (1 / 2枚)
たまねぎ	50g (1 / 4個)
にんじん	20g (小1 / 4本)
もやし	200g (1袋)
カレー粉 (A)	小さじ1 / 2弱
塩	小さじ1 / 5
洋風スープの素 (粉末)	小さじ1 / 2弱
カレー粉 (B)	小さじ1 / 4

- 1 ベーコンは1cm幅、たまねぎは縦半分にしてからスライスし、にんじんはせん切りにする。
- 2 鍋にもやし、カレー粉 (A)、もやしがかぶるくらいの水を入れ、火をつける。沸騰したら、ざるにあけて水気を切る。
- 3 フライパンに油を入れて、ベーコンを炒める。
- 4 たまねぎ、にんじんを炒め、火が通ったら2のもやしを入れて、更に炒める。
- 5 塩、スープの素、カレー粉 (B)を入れて調味する。

給食の献立 (中学校)



麦ごはん
チキン南蛮
タルタルソース
もやしのカレー炒め
もずくの中華スープ
牛乳

※学校給食で使用する洋風スープの素 (粉末) は、食塩相当量が少ないので、様子を見ながら加減してください。

*具に切り干し大根を入れる場合は、もやしを3 / 4量にし、4人分で切り干し大根を12g用意します。水戻し後、もやしと一緒にカレー粉を入れてゆでてください。

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