

## 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