

主食・主菜

ポークカレー



料理の特徴

給食のカレーは、回転釜で大量の食材を使って作るの、ひとつひとつの食材からうま味が出て美味しくでき場がります。

手作りのカレールーで作る素朴な味です。給食では、トマト水煮を使っています。

エネルギー695kcal, 食塩相当量 2.1g

材料（4人分）※中学生の量を基にしています。

麦ごはん	
精白米	380g（2.5 合）
水	2.5 合の目盛りまで
大麦	60g（大さじ4）
水	100g（1/2 カップ）
ポークカレー	
油	小さじ2
にんにく	2.4g（少々）
しょうが	1.2g（少々）
豚肉	240g
（もも肉・肩肉、薄切り）	
たまねぎ	380g（2個）
にんじん	130g（1本）
塩	小さじ1
こしょう	少々
水	800g（4 カップ）
じゃが芋	260g（2 個）
トマト	32g（1/4 個）
ウスターソース	小さじ2と 1/2 強
しょうゆ	小さじ1と 1/2
カレー粉	小さじ2と 1/2 弱
油	大さじ2
小麦粉	大さじ3 弱

作り方

- 1 麦ごはんを炊く（炊飯器で炊く場合、「普通炊き」モードで炊くことができる。）。
- 2 豚肉は3cm幅に切る。にんにく、しょうがは粗みじん切り、にんじんは、0.5cmのいちちょう切り、たまねぎは縦半分に切ってからくし切り、じゃが芋は一口大に切る。トマトは1cm角のさいの目切りにする。
- 3 鍋に油を入れて火をつける。弱火で小麦粉を加えて炒める。粉っぽさが消えて、うす茶色に色づくまで炒めたら、カレー粉を加えてカレールーを作る。
- 4 別鍋に炒め油、にんにく、しょうがを入れ、弱火で炒める。香りがたったら火を強めて豚肉を入れてよく炒める。
- 5 たまねぎ、にんじんを加えて更に炒め、塩こしょうを加える。たまねぎが透き通ってきたら、水を入れ、じゃが芋、トマト加えてアクをとりながら、煮込む。
- 6 ウスターソース、しょうゆを加え調味する。
- 7 トマトの酸味がなくなったら、弱火にし、3のカレールーを加え、よく混ぜ合わせ、更に煮込み仕上げる。

給食の献立（中学校）



麦ごはん
ポークカレー
ボイル野菜
和風ドレッシング
牛乳

※たまねぎの半量をあめ色になるまで炒めると、よりおいしいカレーになります。

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