

小学校の人気野菜レシピ

小学校給食では、毎食50グラム以上の野菜がとれるように献立を立てています。季節の野菜や乾物なども積極的に取り入れて、野菜がたくさん食べられるように工夫しています。

切り干し大根ともやしのカレー炒め

【材料】

(小学校3・4年生1人分)

炒め油	0.6g
ベーコン	2g
たまねぎ	10g
にんじん	5g
ゆで塩	
もやし	35g
切り干し大根	3g
カレー粉(下ゆで用)	0.3g
塩	0.3g
スープの素	0.3g
カレー粉	0.1g
しょうゆ	0.5g

※材料は、すべて可食量です

【作り方】

1. ベーコンは1センチ幅、たまねぎは半分に切ってから細切り、にんじんはせん切りにする。
2. 切り干し大根は、よく洗って水でもどし、食べやすい長さに切る。
3. にんじんは、塩ゆでしておく。
4. カレー粉を溶かした湯で、もやしと切り干し大根を下ゆでしておく。
5. 炒め油でベーコンを炒める。
6. たまねぎ、にんじん、もやし、切り干し大根を順に加えて、炒める。
7. 塩、スープの素、カレー粉、しょうゆで調味する。



もやしと切り干し大根をゆでるときに、カレー粉を入れるのがポイント！
カレー味がしっかりつきます。