

## 4月 図書コラボ献立 【こまったさんのカレーライス】

こまったさんの家は駅前の小さな花屋です。ある日、主人のヤマさんがお友達を連れて帰ることになり、何のごちそうをだすかとても困りました。

ペットの九官鳥のムーノクンのアドバイスもあって、カレーを作ることになりました。

スーパーに買い出し行ってカレーの材料を買います。家に着いて早速、カレーを作り始めると玉葱で涙が出てきました。考えたこまったさんは、虫眼鏡をかけることを思い付き、かけてみるとあら不思議!玉葱が魚や、えび、たこ・・・と海の生きものに変身しています。

一緒にこまったさんも泳いで、ついでに大きなえびとまぐろもつかまえて、カレーのおいしい材料に。そのあともイカや、きざんだトマトも入れてとてもおいしいカレーになりました。

結局、お友達は5人に増えて大変だったけど、「インドにきたみたい。」と喜んでくれて、わいわい楽しいお食事会になりました。



令和5年4月21日(金)



## 【給食のポークカレー】

材料	分量(4人分) g	作り方
豚もも肉角切り	120	① ジャガイモは一口大、にんじんは星型にかた抜きし、まわりはみじん切り、玉ねぎはスライス、にんにくはみじん切りにする。 ② 鍋に油を入れて、にんにくとみじん切りのにんじんを炒め、香りがでたら豚肉を入れ、塩・こしょうをして、さらに炒める。 ③ ②に玉ねぎ、じゃがいもを加えて、よく炒める。 ④ ③に星型にんじんを加え、水を加えて煮る。こまめにアクをとる。 ⑤ 煮えたらカレールウ、調味料を加えてさらに煮る。 ⑥ 焦げないように、よく混ぜながら煮る。 ⑦ スキムミルクを少量の水で溶かして加え、良く煮込む。
じゃがいも	140	
にんじん	80	
玉ねぎ	120	
にんにく	適量	
サラダ油	少々	
トマトケチャップ	10	
中濃ソース	少々	
スキムミルク	12	
カレールウ	72	
塩	少々	
こしょう	少々	

