

## 2月 図書コラボ献立【イチからつくるカレーライス】

みんなが大好きなカレーライス、はじめから作るなんてなかなかないことですね。

この本は、カレーライスをはじめから作るについて書かれています。

まず、カレーという料理はインドにはないそうです。これはびっくり！

それではいったいどこの国でカレーが生まれたのでしょうか。

でもインドにはスパイスをつかった料理がたくさんあるそうです。スパイスの種類も100種類、奥が深そうです。そしてこの本の名前にある「イチからつくる」ということですが、カレーを完成させるにはいろいろな食材が使われています。その食材を育てたり、研究したり、やったことないことばかりで大変！そして沢山の食材をイチから作る貴重な体験を通し、気付くことが沢山あります。生きものの命をいただくこと、その生き物がどのように育てられているのか、食の安全や色々なことを考えさせられます。改めて、カレーライスとして私たちの口に入るまで、いろんな人の労力と時間がかけていること。

感謝して、おいしくいただきましょう。



令和5年2月8日(水)



## 【給食のカレーライス】

材料	分量(4人分) g	作り方
じゃがいも	200	① じゃがいもは厚めのいちょう切り、にんじんはいちょう切り、玉ねぎはスライスにする。にんにくはみじん切りにする。 豚肉は食べやすい大きさに切る。 ② 油を熱し、にんにくを炒め、豚肉を加え炒め、塩・こしょうを加える。 ③ ②に玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを加えてよく炒める。 水を加えて、材料がやわらかくなるまで煮る。あくをこまめにとる。 ④ 具が煮えたら、ケチャップ、ソースを入れ煮る。 ⑤ カレールウを加えて、焦げないようにかき混ぜる。 ⑥ 牛乳とチーズを加えて煮溶かし、よく煮込んで味をととのえる。
玉ねぎ	120	
人参	60	
豚小間肉	100	
にんにく	適量	
油	少々	
カレールウ	80	
粉チーズ	15	
牛乳	10	
トマトケチャップ	12	
中濃ソース	少々	
塩	少々	
こしょう	少々	

