

12月 図書コラボ献立

【ルドルフとイッパイアッテナ】

今月の図書コラボ献立は、「ルドルフとイッパイアッテナ」から、カレーライスを紹介します。

ルドルフとイッパイアッテナは、のらねこです。

2匹の日々の生活は、ハラハラドキドキの連続です。

後半、ルドルフがイッパイアッテナから、文字を習ってからの出来事には驚くばかりです。

大都会、東京で暮らすトラねこのイッパイアッテナとひよんなことから、上京して友達になった黒ねこのルドルフには、飼い主がいません。

魔女みたいなおばあさんや魚やのおにいさん、給食室のおばさん、クマ先生らに食べるものをもらって生きています。2匹は、給食室のおばさんが作るクリームシチューが、大好物です。

魔女みたいなおばあさんのカレーライスも気になります。



令和 3 年 12 月 9 日 (木)

【給食のカレー】

材料	分量 g (4 人分)	作り方
豚小間肉	100	① ジャがいもは厚めのいちよう切り、にんじんは星型に型抜きする。(型抜きしたまわりのにんじんは、みじん切りにする) 玉ねぎはスライス切り、にんにくはみじん切りにする。 ② 油で、にんにくを炒め、玉ねぎを加えてさらに炒める。 ③ 炒まったら、じゃがいも、にんじんを加えて炒める。 ④ ③に水を加えて煮る。 ⑤ カレールウを溶いておく。 ⑥ ④が煮えたら、トマトケチャップ、中濃ソースを加え、⑤のルウを加える。 ⑦ 更に煮ながら、チーズ加えて溶かしこしょうを加えて仕上げる。
じゃがいも	160	
にんじん	60	
玉ねぎ	120	
にんにく	少々	
炒め油	少々	
トマトケチャップ	12	
中濃ソース	8	
刻みチーズ	12	
カレールウ	80	
こしょう	少々	

