



## ドライカレー

〔食材名〕	分量
・ご飯	130 g
・玉葱	20 g
・牛ミンチ	} a 20 g
・豚ミンチ	
・しょうゆ	2 g
・人参	15 g
・むきえび	} b 10 g
・清酒	
・ベーコン	10 g
・しょうが	2 g

〔食材名〕	分量
・にんにく	1 g
・オリーブ油	1 g
・小麦粉	1 g
・ケチャップ	} c 8 g
・ソース	
・しょうゆ	2 g
・上白糖	} c 0.5 g
・純カレー粉	
・塩	0.01 g
・こしょう	0.01 g

### <ひと言>

- ・ドライカレーを食べて児童生徒は「辛い、辛い」と言っていますが、本校の人気メニューの一つです。
- ・果物ジュース、純カレー粉、小麦粉の使用量等を調整することで、幼児から様々な年齢層の人が頂けるメニューになります。

#### 〔作り方（普通食用）〕

野菜類・むきえび・ベーコン等は粗みじん切りにする。  
 しょうが・にんにくも、みじん切りにする。  
 a・bは、美味しさを引き出すために下味を浸ける。  
 野菜とミンチ、適量の水を加え、炒めて煮る。  
 にcを加えて、さらに煮込む。  
 器にご飯を盛り、 を盛り付ける  
 水分量として果物ジュースで煮込むと、より美味しくなる。

#### 〔作り方（形態食用の調理例）〕

野菜類・むきえび・ベーコン等は粗みじん切りにする。  
 しょうが・にんにくも、みじん切りにする。  
 野菜とミンチ、水を加え、炒めて煮る。  
 にcを加えて、さらに煮込む。  
 をミキサー機にかけて、形態別に調理する。つなぎには、おかゆを使用すると味も粘りもいい感じで仕上がる。  
 器にご飯を盛り、 を盛り付ける。  
 形態食の調理は、小麦粉量で粘り状態が左右されるので使用量を調整することが大切になる。

区分	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	Ca mg	鉄 g	食物繊維 g	塩 g
栄養価	412	15.5	12.2	33	1.9	2	2

お知らせ:形態食について、もっと知りたい方は、こちらをクリックしてください。  
 愛知県立岡崎養護学校 給食のページ