


献立名	キーマカレー	
	調理のポイント	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 肉、野菜をよくいためると、甘みがでておいしくなります。</li> </ul>	
地場産物の紹介	<p>豊橋市では、ファーストトマトやミニトマトの栽培が盛んですが、近年イタリアントマトという加工用のトマトも多く栽培されるようになりました。イタリアントマトは加熱することによってうまみが増し、濃厚でおいしく仕上がります。</p>	

材料名	分量（4人分）	作り方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鶏ひき肉</li> <li>・ にんにく</li> <li>・ 赤ぶどう酒</li> <li>・ ひよこ豆（ドライカット）</li> <li>・ <u>にんじん</u></li> <li>・ <u>たまねぎ</u></li> <li>・ <u>なす</u></li> <li>・ <u>イタリアントマト</u></li> <li>・ グリンピース</li> <li>・ ローストオニオン</li> <li>・ カレールウ</li> <li>・ ウスターソース</li> <li>・ 粉末豆乳</li> <li>・ ガラムマサラ</li> <li>・ オイスターソース</li> <li>・ 塩</li> <li>・ 油</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 120g</li> <li>・ 2g</li> <li>・ 8g</li> <li>・ 20g</li> <li>・ 100g</li> <li>・ 200g</li> <li>・ 80g</li> <li>・ 40g</li> <li>・ 20g</li> <li>・ 4g</li> <li>・ 60g</li> <li>・ 12g</li> <li>・ 8g</li> <li>・ 0.2g</li> <li>・ 4g</li> <li>・ 2.5g</li> <li>・ 4g</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① にんにくはみじん切り、野菜はさいの目切りにする。</li> <li>② 油でにんにくをいため、香りを出す。</li> <li>③ 鶏ひき肉をほぐしながらいため、赤ぶどう酒をふる。</li> <li>④ 野菜を加え、よくいため、水、ひよこ豆を加える。</li> <li>⑤ 調味料を加え煮込み、仕上げにグリンピースとガラムマサラを加える。</li> </ol>

※二重下線は地場産物です。

【栄養価（1人分）】

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
168	10.3	5.3	48	1.1	387	0.11	0.08	8	3.2	2.0

※中学生の給食量を目安にしています。