


献立名	ラディッシュカレー	
	調理のポイント	
	・だいこんは煮えすぎないように、注意しましょう	
ひとこと アドバイス	だいこんは、豊田市内の高岡地区・猿投地区・上郷地区で主に栽培されています。給食に登場するのは「青首」という種類で、甘くてみずみずしいのが特徴です。	

材料名	(4人分量)	作り方
・豚もも肉	25 g	・にんじん、じゃがいも、だいこんはさいの目に切る ・たまねぎはくし切りにする ・油を熱し、豚肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいもの順に炒める ・水とだいこんを入れて煮る ・材料に火が通ったら、うずら卵を加える ・グリーンピース、カレールウ、クリームチーズ、ウスターソースを加える ・脱脂粉乳を水で溶いて加え、煮込む
・うずら卵(白むき)	20 g	
・だいこん	30 g	
・じゃがいも	30 g	
・たまねぎ	30 g	
・にんじん	15 g	
・クリームチーズ	5 g	
・脱脂粉乳	3 g	
・グリーンピース	3 g	
・カレールウ(甘口)	13 g	
・カレールウ(辛口)	10 g	
・ウスターソース	3 g	
・油(炒め用)	0.25 g	
・水	100 g	

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA ug	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
298	11.5	17.4	112	1.5	323	0.26	0.21	10	2.6	2.7