

学校給食レシピ集

～ れんこんのカレーきんぴら ～



【作り方】

- ① 材料を切る
れんこん→いちょう切り
にんじん→千切り
ごぼう →ささがき
さつま揚げ→スライス
- ② 沸騰したお湯につきこんを入れ、2～3分茹で水切りする
- ③ 鍋に油をしき、切った材料（①）と②のつきこんを炒める
- ④ ③の調味料を加え、全体に混ぜ合わせて完成

【材料】 4人分

○れんこん	60 g
○にんじん	40 g
○ごぼう	50 g
○さやいんげん	25 g
○さつま揚げ	40 g
○つきこん	50 g
○油	適量

～調味料～

◎三温糖	小さじ 1.5
◎しょうゆ	大さじ 1
◎カレー粉	小さじ 1/4

カレー味は食欲をそそる味付けです
きんぴらも、いつものしょう油味に少し
カレー風味を加えることで、野菜が苦手
な子どもにも食べやすくなるでしょうか
カレー風味のおかげで、塩分を抑えても
おいしく食べることできるので減塩にも
なります

