



令和元年10月23日（水）の献立より

二色トースト（ココア・ガーリック）

<材料> 4人分

食パン4枚

★サラダ油小さじ1 バター大さじ1 砂糖大さじ1

グラニュー糖小さじ1 ピュアココア小さじ1/2

☆サラダ油小さじ1 バター大さじ1 にんにく少々（すりおろし）

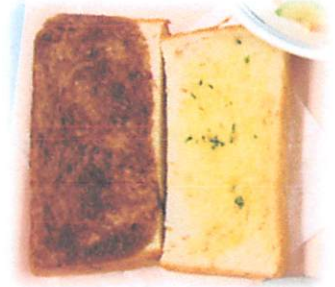
パセリ少々（みじん切り）

<作り方>

- ① 食パンはそれぞれ半分に切っておく。
- ② （ココア）★の材料をよく混ぜ合わせ、①のパンに塗る。オーブントーストで焼く。
- ③ （ガーリック）☆の材料をよく混ぜ合わせ、①のパンに塗る。オーブントースターで焼く。

給食では、バターだけでなくサラダ油も加えましたが、バターだけでも美味しいです。

お好みでアレンジしてみてください♪



カレーシチュー

カレー味で食欲アップだっぴー！



<材料> 4人分

サラダ油小さじ1 しょうが（みじん切り）少々 にんにく（みじん切り）少々

豚肉160g（角切り） 玉ねぎ220g（中1個・薄切り） ピーマン20g（1/2個・角切り）

にんじん80g（中1/3本・いちょう切り） じゃがいも240g（小2個・厚いちょう切り）

乾燥ひよこ豆25g（戻しておく） りんご20g（すりおろし） スープ360g

★トマトピューレ小さじ1 ウスターソース大さじ1/2 塩小さじ2/3 こしょう少々

ガラムマサラ少々 オールスパイス少々 クミンパウダー少々 クロウブ少々

☆サラダ油小さじ2 バター小さじ2 小麦粉20g カレー粉小さじ1

ピザ用ミックスチーズ10g

<作り方>

- ① ☆の材料で、カレールウを作っておく。
（カレールウの作り方は、フードロスの少ない献立編⑤「海軍カレー」の作り方を参照してください♪）
- ② 乾燥ひよこ豆は茹でておく。ピーマンはさっと湯通しする。
- ③ サラダ油でしょうが・にんにくを炒めて香りを出し、豚肉、玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ④ スープを加えて煮込む。
- ⑤ じゃがいも、ひよこ豆は加えてさらに煮て、りんご、★の調味料を加える。
- ⑥ カレールウを加えて弱火で煮込む。
- ⑦ ピザ用ミックスチーズ、ピーマンを加えてひと煮たちさせる。

