

給食の人気献立＋作り方

給食人気ランキング

1位…カレーライス

2位…揚げパン各種

3位…ジャージャー麺, パリパリサラダ, ラーメン

カレーライスの作り方

1. 玉ねぎは1cm幅のくし形切りに、残りはみじん切りにする。じゃがいもは皮をむきひと口大に切り、水にさらしてアク抜きした後、水けをきる。にんじんは皮をむいてひと口大の乱切りにする。

鍋にバター、おろしにんにく、おろししょうがをいれて火にかけ、香りがしてきたらみじん切りにした玉ねぎを入れ、火を弱めてあめ色に色づくまで炒めます。続いて、くし形切りの玉ねぎ、豚肉、じゃがいも、にんじんを入れ全体に火が通るまで炒め、水、コンソメを加えます。沸いてきたらアクを取り除き、火を少し弱めて10分ほど材料に火が通るまで煮込みます。

フライパンにサラダ油を入れ、薄力粉を入れて弱火で茶色に色づくまで炒めたら、カレー粉を加えて軽く炒め、【2】のスープの一部を少しずつ加えてダマにならないようにのばします。

【2】に【3】を加えてよく混ぜ、全体にとろみがつくまで煮込み、塩、砂糖で味を調え、仕上げに醤油を加えます。

器に白飯を盛り、【4】のカレーをかけます。

揚げパンの作り方

- 1.砂糖ときなこを混ぜる
- 2.パンを裏表10秒揚げる
- 3.揚げ終わったパンにきなこをまぶす