

レシピ

材料：約4人分

川島町学校給食で先生に人気のメニュー

切干大根のカレーきんぴら

- サラダ油・・・小さじ1
- ごま油・・・少々（香りづけ）
- にんにく・・・1/2片
- 豚肉・・・50g（細切りにしておく）
- 料理酒・・・少々
- にんじん・・・中1/4
- 切干大根・・・（乾燥状態で）25g

- 砂糖・・・大さじ1/2
- しょうゆ・・・大さじ1
- カレー粉・・・小さじ1/4
- 水・・・30ml

つくりかた

- ①切干大根は水でもどしてから水気を絞り、5センチくらいに切っておく
- ②豚肉は食べやすいように細切りに、にんじんは千切りにそれぞれ切っておく
- ③フライパンにサラダ油を熱し、にんにく、豚肉を入れ、料理酒、カレー粉をふりかけて炒める
- ④にんじん、切干大根も加えて軽く炒め、砂糖、しょうゆ、水を加え、弱火にして10分ほど煮る
- ⑤煮汁が少なくなったら、できあがり

食物繊維たっぷりの切干大根は、普段の食事に積極的に取り入れたい食材です。
給食では、子どもたちにも食べやすいようカレー味で仕上げています。
アンケートの結果、先生たちにとても人気のメニューなんですよ！
シャキシャキした歯ごたえを、家族みんなで楽しんでみてください。