

## わたしもコックさん

学校給食応募献立から

応募者 イワサキチュウガクコウ セイト ホリ ダンキ  
岩崎中学校 生徒 堀 暖基さん

平成26年度応募献立の入賞作品です。(学校給食用にアレンジしました。)

### 献立名 大豆とかぼちゃ入りカレー

#### 材料(4人分)

豚肉 100g  
たまねぎ 1個  
にんじん 半分  
かぼちゃ 1/4切  
水煮大豆 1缶  
にんにく 1片  
カレールウ(お好みのもので) 4人分  
チャツネ 小さじ1  
ケチャップ 大さじ1  
ソース 大さじ1  
塩 少々  
こしょう 少々  
炒め油 適量

#### 作り方

- ①豚肉は、食べやすい大きさに切る。
- ②たまねぎは皮をむき、くし形に切り、にんじんは、小さめの角切りにする。  
かぼちゃは、皮とわたを取りのぞき、2cm角に切る。
- ③熱した鍋に、油を入れ、みじん切りにしたにんにくを炒め、香りをだす。
- ④肉を炒め、炒めたら、たまねぎ、にんじんをよく炒める。
- ⑤適量の水を入れ、かたいものから順に、あくを取りながら煮る。
- ⑥煮えたら、調味料、カレールウなどを入れて、よく煮込んでできあがり。

#### ポイント

- ・野菜は、他に、旬のものを取り入れても、彩りよくおいしくできます。。
- ・かぼちゃの量をお好みで増やすと、甘くてまろやかにできあがります。

#### 問合先

学校給食課(東部学校給食センター)

79-4833

