

マカロニカレー風味

【中学校の分量・4人分】

◎牛肉(3×4)	140 g	
◎しょうが	2.4 g…みじん切り	
◎にんにく	1.2 g…みじん切り	
なたね油	4 g	
じゃがいも	240 g…角切り	
たまねぎ	240 g…色紙切り	
にんじん	100 g…いちょう切り	
マカロニ	72 g…塩でゆでておく	
グリーンピース	24 g…ゆがいておく	
チキンブイヨン	22 g	} スープ
ポークブイヨン	9.6 g	
水	180 g	
☆ウスターソース	1.6 g(大さじ1)	
☆ケチャップ	4.8 g(小さじ1)	
☆カレー粉	3.2 g(小さじ1弱)	
☆食塩	2.4 g(小さじ1弱)	
☆こいくちしょうゆ	4 g(小さじ1強)	
☆上白糖	0.4 g(ひとつまみ)	



【作り方】

- (1) 油を熱し、にんにく・しょうがを炒め、牛肉を炒める。
- (2) にんじん・たまねぎ・じゃがいもを炒め、スープを入れて煮る。
- (3) 材料がやわらかくなれば、☆の調味料を入れて煮込む。
- (4) マカロニを入れて煮立たせ、最後にグリーンピースを入れたらできあがり。

♡ここがポイント

- ・ 給食では、牛肉の代わりに、豚肉を使用したマカロニカレー風味もあります。
- ・ スープは、市販のブイヨンなどで代用することができます。
- ・ 具材に使っている「にんじん」には、カリウムが豊富に含まれているので、血圧を下げるはたらきがあります。また「玉ねぎ」には血液をサラサラにする効果があり、新陳代謝を促進するはたらきもあります。