

# 給食だより



～2016. 6. 4(土) 保育参観 特別号～

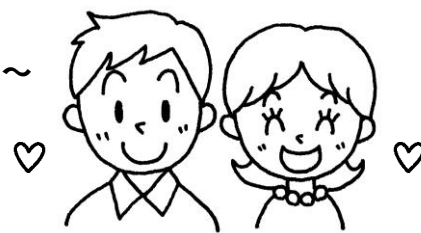
☆保育参観日メニュー☆

和風カレーうどん

白菜とほうれん草の煮びたし

オレンジ

ごはん



## \*和風カレーうどん\* (大人4人分)

### <材料>

- うどん…4玉      ○豚肉…200g      ○玉ねぎ…中1個      ○人参…1/2本  
○京あげ…1枚      ○青ねぎ…お好みの量      ○カレー粉…小1      ○カレールー…3かけ  
○みりん…大1      ○薄口…大1 1/2      ○片栗粉(とろみ用)…大1 1/2  
○濃口…大1 1/2      ○酒…小1      ○だし汁…1.5ℓ      ○塩…少々

### <作り方>

- ① 具材は全てお好みの大きさに切り分ける。
- ② 豚肉をお酒と一緒に鍋で炒める。
- ③ ②に玉ねぎ・人参・カレー粉を入れてさらに炒める。
- ④ 具材にある程度、火が通ったら、だし汁・京あげ・青ねぎ・調味料(ルー・片栗粉以外)を入れて煮込む。
- ⑤ 柔らかくなったら、ルーを入れ、とろみがつくように煮込む。
- ⑥ とろみ加減によってはお好みで、水溶性片栗粉を入れる。
- ⑦ 器にうどんを入れ、ルーをかけて、上から青ねぎを散らして、できあがり☆

### <<ポイント>>

- \*今回は最初から「カレーうどん」を作るので、水ではなく、だし汁で作りましたが、普通のカレーの残りをだし汁でもう一度煮込んで「カレーうどん」として、次の日の食卓の一品にするのもいいですね！
- \*具材と一緒にカレー粉も軽く炒めると、よい香りが引き立ちます！



ご家庭でも試してみてください♪♪♪



## ★「うどん」や「カレー」で他のメニューも作ってみよう！★

### 《うどん》

- \*塩こんぶ梅うどん\* →お好みの野菜を塩こんぶで揉み、うどんに盛り付ける。その上から、梅干しをのせる。
- \*坦々麺風豆乳煮込みうどん\* →豆乳を使ったスープ。隠し味には「ピーナッツバター」を。最後に肉みそをのせる。
- \*高槻うどん餃子\* →うどんと豚ミンチを使用。ニラやにんにくを入れて、スタミナ不足を解消！！

### 《カレー》

- \*ホットカレーサンド\* →食パンにカレーを挟み、トースターで表面にパリッと焼き目をつける。
- \*カレーコロッケ\* →残ったカレーに、茹でてつぶしたじゃがいもを足し丸め、衣をつけて、カラッと揚げる。 など