おいしい!たのしい!
摂津市給食レシピ!

新献立

採れたて夏野菜カレー

令和7年9月17日の献立（材料は2人分）

〔材料〕

玉ねぎ	80g
サラダ油	少々
赤ワイン	小さじ1/2
豚もも	40g
サラダ油	少々

にんにく	1/2かけ
しょうが	2g
塩	少々
白こしょう	少々
赤ワイン	小さじ1
鶏がらスープ	180cc

とうがん	120g
ゴーヤ	30g
ピーマン	30g
米粉カレールウ	25g
鶏がらスープ	20cc
薄口醤油	少々

〔作り方〕

玉ねぎ …短冊切り
とうがん…種をとり、皮を厚めにむいて1.5㎝角に切る
ゴーヤ …種を取り除いて薄切りにし、
水にさらしてよく洗う
ピーマン…色紙切り
にんにく・しょうが…みじん切り

①サラダ油を熱し、玉ねぎと赤ワイン小さじ1/2を入れ、あめ色になるまでよく炒める。
別の容器にとっておく。
②サラダ油を熱し、にんにく、しょうがを炒めて豚肉を加える。塩・こしょうをし、
赤ワイン小さじ1を入れる。
③②に①、とうがん、ゴーヤ、ピーマンを入れて炒め、鶏がらスープ180ccを入れ煮る。
④野菜がやわらかくなれば、鶏がらスープ20ccで溶いた米粉カレールウと薄口醤油を
入れて仕上げる。