



おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!



Qちゃん



Pちゃん

米粉カツカレーシチュー

令和7年5月28日の献立

〔材料〕 (材料は2人分)

✿ 米粉カレーシチュー

鶏ひき肉	20g
たまねぎ	110g
にんじん	40g
にんにく	少々
しょうが	2g
サラダ油	適量

塩	少々
こしょう	少々
赤ワイン	小さじ1
トマトピューレ	20g
鶏がらスープ	120cc
米粉カレールウ	30g
薄口醤油	小さじ1/3

✿ トンカツ

豚肩ロース (50g)	2切
塩	少々
こしょう	少々
上新粉	小さじ4
水	大さじ1
米パン粉	20g
サラダ油	適量

〔作り方〕

✿ 米粉カレーシチュー

たまねぎ…薄切り にんじん…千切り
にんにく・しょうが…みじん切り

- ① サラダ油を熱し、にんにく・しょうがを炒め、鶏ひき肉を加え、塩・こしょうをして赤ワインを加える。
- ② ①にたまねぎ・にんじんを加えて炒め、トマトピューレとスープ(100cc)を加えて材料が柔らかくなるまで煮る。
- ③ スープ(20cc)でといたカレールウを加えて煮込み、薄口醤油を入れ仕上げる。



✿ トンカツ

豚肩ロース…塩・こしょうをする

- ① 上新粉を水でとき、豚肉をくぐらせ、米粉パン粉をつける。
- ② 油で揚げる。

お好みで野菜を添えてください。

