



おいしい!たのしい!  
摂津市給食レシピ!



烏飼ナスくん



セッピー

## カレーピラフ

### たまねぎ

たまねぎの旬は、4月～6月、9月～12月といわれています。たまねぎを切るときに目がしみる要因は硫化アリルです。その一種であるアリシンが体内でビタミンB1と結合するとアリチンという物質となり、吸収を高めます。ただし、水溶性なので、食べるときには水に長い時間さらしすぎないことがポイントです。普段からよく食べられるたまねぎには、栄養素の吸収を助けてくれる働きがあるのです。

### < カレーピラフ >

平成29年12月15日の献立（材料は1人分）

#### 〔材料〕

米	60g
バラベーコン	10g
たまねぎ	15g
にんじん	5g
マッシュルーム	5g
とうもろこし (ホールコーン)	10g
炒め油	0.5g
塩	少々
こしょう	少々
カレー粉	0.3g
ターメリック	0.2g
塩	1g
酒	1g
濃縮スープ	2.5g

#### 〔作り方〕

ベーコン・・・1cm幅に切る  
玉ねぎ・・・小口切り  
人参・・・千切り  
マッシュルーム、ホールコーン・・・洗う  
A…カレー粉、ターメリック、塩、酒、濃縮  
スープを合わせておく

- ①サラダ油でベーコンを炒め、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ホールコーンを炒め、塩・こしょうをする。
- ②米にA、分量の水を入れて混ぜ合わせ、炊飯する。

