つくってみたい給食レシピ③

★三木中のカレー★

給食の基本のカレーです。香味野菜のセロリ、香辛料のローリエ、果物をペースト状にした調味料チャツネを入れています。

＜材料　４人分＞

牛肉スライス	１５０ｇ
じゃがいも	大１個（１６０ｇ）
たまねぎ	中１個（１９０ｇ）
にんじん	８０ｇ
おろしにんにく	小さじ１
セロリ	２０ｇ
パセリ	少々
チャツネ	大さじ１
ｶﾚｰﾙｳ（ﾃﾞｨﾅｰｶﾚｰ）	１．５皿分
ｶﾚｰﾙｳ（ﾊﾞｰﾓﾝﾄｶﾚｰ）	１．５皿分
ｶﾚｰﾙｳ（ｲﾝﾄﾞｶﾚｰ）	１皿分
とんかつソース	小さじ２
ケチャップ	大さじ１と1/2
ローリエ	１枚
牛乳	５０ml
サラダ油	小さじ２
水	３カップ（６００ml）

25～30

○　お好みの辛さに応じて、カレールウの種類や配合をアレンジしてみましょう。
○　夏野菜カレーでは、じゃがいもをなす、ピーマン、かぼちゃに変えています。
○冬野菜カレーでは、金時にんじん、かぶ（角切り）、れんこん（いちょう切り）、ブロッコリーを入れています。

＜作り方＞

①　牛肉スライスは、食べやすい大きさに切る。
②　じゃがいもは乱切りにする。たまねぎはくし切り、にんじんはいちょう切り、セロリとパセリはみじん切りにする。
③　鍋にサラダ油を入れて火にかけ、牛肉、おろしにんにく、セロリを入れて炒める。肉の色が変わったら、たまねぎとにんじんを入れてさらに炒める。たまねぎに透明感がでたら、水、ローリエ、じゃがいもを入れて沸かす。
④　アクがでたら、アクを丁寧にとり、とんかつソース、ケチャップ、チャツネを入れて加熱する。じゃがいもが柔らかく煮えたら、カレールウを入れて、ひと沸かしし、牛乳を入れて仕上げる。
⑤　ごはんとカレーを食器に盛り付け、パセリを散らす。

つくってみたい給食レシピ④

★れんこんのシャキシャキサラダ★

＜材料　４人分＞

れんこん	１５０ｇ
しょうゆ	小さじ２
みりん	小さじ１
サラダ油	小さじ１
きゅうり	１本
にんじん	約３ｃｍ
ロースハム	２枚
ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（乳化型）	大さじ２
すりごま	小さじ１
ねり辛子	少々

料理のネーミングどおり、れんこんのシャキシャキした歯触りを生かしたサラダです。

きんぴらごぼうを使うとごぼうのサラダになります。ハムの代わりにお好みでツナやかにかまぼこを使ってもいいですね。マヨネーズ＋しょうゆで和えると味のバリエーションが広がります。

＜作り方＞

①　れんこんは、皮をむいて、半月またはいちょう切りでうすく（２mm厚位）スライスし、酢を少々入れた水にしばらく浸してから、水分を切っておく。
②　きゅうりは２mm厚の輪切りにし、塩をふってしんなりさせておく。にんじんは短冊切りにし、さっとゆでて冷ましておく。
③　ロースハムは短冊切りにする。
④　フライパンにサラダ油を入れて加熱し、①のれんこんを入れてさっと炒め、しょうゆ、みりんを入れて炒りつけ、冷ましておく。（ここで、シャキシャキ感を残すために、加熱しすぎないようにするのがポイントです。）
⑤　ごまドレッシングにねり辛子を固まりができないように混ぜ合わせ、②④の野菜と③のロースハムを和える。
⑥　食器に盛り付け、すりごまをふって仕上げる。