

給食レシピ紹介

貝だくさんのカレースープ

今月は、カレー粉を使用した「貝だくさんのカレースープ」を紹介します。

《材料：4人分》

鶏肉：80g 白ワイン：小さじ1/2 人参：40g 玉ねぎ：40g
じゃが芋：80g キャベツ：60g サラダ油：小さじ1/2
カレー粉：小さじ1/2強 塩：ひとつまみ コンソメ：4g（小さじ1）
パセリ（乾燥）：少々 水：110cc

《作り方》

- ① 鶏肉は一口大に切り、白ワインをふっておく。
- ② 人参はいちょう切り、玉ねぎは薄切り、じゃが芋は厚めにいちょう切り、キャベツは1cm幅のざく切りをする。
- ③ 鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。
- ④ 人参、玉ねぎ、じゃが芋を加える。
- ⑤ 水、コンソメを加えて煮る。
- ⑥ キャベツを加える。
- ⑦ カレー粉と塩で調味し、パセリを加える。

カレー粉の風味を活用することで、コンソメや塩が少なくてもおいしくいただくことができます。カレー粉は、メーカーによって辛さや風味が違います。味をみながら調整を行ってください。



☆4月の給食に登場します！お楽しみに！☆