

【献立】

飯缶ごはん 牛乳 チキンカレー 煮たまご カラフルサラダ



1食分の栄養価

(小学校3, 4年生)

エネルギー	651	kcal
たんぱく質	26.2	g

今回は、

チキンカレー



を紹介します！

【材料】 小学校3, 4年生4人分

【作り方】

材料	分量
鶏ももこま肉	100 g
じゃがいも	180 g
にんじん	60 g
玉ねぎ	160 g
おろしにんにく	1.2 g
おろししょうが	1.2 g
中濃ソース	8 g
カレーフレーク	50 g
チーズ	8 g
チキンスープの素	5 g
チャツネ	12 g
植物油	適量
水	280 cc

- ① ジャがいもは一口大、玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ② 鍋に植物油をひき、にんにく、しょうが、鶏肉を加えて炒める。鶏肉の色が変わったら、玉ねぎ、にんじんの順に加えて、よく炒める。
- ③ ジャがいもを加えて軽く炒め、水を入れて煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなってきたら、チーズ以外の調味料を入れて煮込む。
- ⑤ チーズを加えて、チーズが溶けるまで煮込む。

※給食センターで調理をする場合の分量です。ご家庭では適宜調整をお願いします。

提案者（豊田小学校児童）からのメッセージ

カラフルサラダは体を調子を整える働きのある野菜をたくさん入れました。カレーにもたくさんの野菜や、たんぱく質をとるために鶏肉を入れました。残さず食べてください。