

# 野菜と牛肉のカレー煮

今号のふれ愛クッキングでは、大津市の学校給食のメニューレシピを紹介します。子ども達には親しみがあり、おとなにはどこか懐かしい、そんなメニューです。今回は、ごはんにもパンにも合う人気のおかず。季節の野菜、冷蔵庫に残っている野菜等何でも入れちゃってください!

## 材料 (1人分)

- 牛薄切り肉 25グラム
- ジャがいも 30グラム
- たまねぎ 25グラム
- にんじん 10グラム
- キャベツ 25グラム
- ホールコーン 5グラム
- グリーンピース(冷凍) 5グラム

## 調味料

- コンソメ 小さじ6分の1
- しょうゆ 小さじ2分の1
- カレー粉 小さじ10分の1
- こしょう 少々



※材料は大量調理の1人分(小学生中学年)の量を表示しています。調味料などは加減してください。材料の重量は「可食部分」です。

## 作り方 (写真は、4人分程度の量で調理しています。)



①牛肉は2cm幅に切ります。じゃがいもはさいの目切り、たまねぎはうす切り、にんじん、キャベツは短冊切りにします。



②鍋に①とひたひたの水、調味料を入れて煮込みます。(煮込む前に油で炒めると、火のとおりがよくなります。)



③野菜がやわらかくなったら、ホールコーン、グリーンピースを入れ、少し煮詰め、こしょうで味を調べて完成です。

- 学校給食のレシピは、大津市ホームページで紹介しています。その他のメニューは、下記URL又は左のQRコードからご覧ください。  
<http://www.city.otsu.lg.jp/kosodate/school/kyushoku/1389058257322.html>



# 広 告

## 編集後記

マンホールのデザインは、地域によって様々です。地域の特産や祭などをデザインしたマンホールを全国で見ることが出来ます。旅行に行った時には、少しだけ、足元を見てください。おもしろい発見があるかもしれません。(五)