

市場ランチメニューの紹介

レシピ提供 徳島市教育委員会 給食管理室

きのこもりもりチキンカレー



○印の材料は、すべて市場から提供した食材です。
県内産のものを積極的に活用しましょう！

材料（4人分）

とり肉	120g
○玉ねぎ	160g
○にんじん	80g
○じゃがいも	120g
○しめじ	20g
○まいたけ	20g
○生しいたけ	40g
にんにく	1g

純カレー粉	0.4g
カレールウ	60g
脱脂粉乳	8g
ウスターソース	4~8g
塩・こしょう	少々
サラダ油	8g
水の目安量	200~280cc

※脱脂粉乳を溶く分を含む

調理方法

- ① 玉ねぎ、にんじん、じゃがいもは大きめに角切りにし、にんにくはみじん切りにする。
- ② しめじ、まいたけは小房に分け、生しいたけは、軸をとって洗い、5mm程度にスライスする。
- ③ サラダ油を熱しにんにくを入れ香りを出し、肉を炒め、塩・こしょうをし、純カレー粉で下味を付ける。
- ④ たまねぎを加えてよく炒め、にんじん、じゃがいもを入れて炒め、水を加え、沸いたら、しめじ、まいたけ、生しいたけを入れる。
- ⑤ アクを取り、火をかける。
- ⑥ 脱脂粉乳はぬるま湯で溶いておく。
- ⑦ じゃがいもが柔らかくなったら、カレールウと⑥を入れ、ウスターソースで味を調え煮込む。

完成 きのこパワーで元気もりもり(^^)v

栄養価（1人分）

エネルギー	213kcal
たんぱく質	8.2g
脂質	11.3g
塩分	1.7g