

1月22日

# カレーの日



1982年に全国学校栄養士協議会が1月22日の給食のメニューをカレーにしたことから制定。(全国の小中学校で一斉にカレー給食が出された日です)

## 根菜の和風カレー

豆ペーストと根菜を使用し、食物繊維も摂取できるカレーに仕上げました。



### 献立栄養価

エネルギー(kcal)	321	亜鉛(mg)	2.3
たんぱく質(g)	18.6	ビタミンA(μgRE)	550
脂質(g)	6.6	ビタミンB1(mg)	0.77
ナトリウム(mg)	1325	ビタミンB2(mg)	0.36
カルシウム(mg)	330	ビタミンC(mg)	71
鉄(mg)	5.2	食物繊維(g)	11.9
マグネシウム(mg)	97	食塩相当量(g)	3.3

### 材料(1人分)

- ★白花豆&白いんげん豆ペースト(20g)
- ★SNFスペシャルカレーフレーク(15g)

- さつまいも(60g)
- ごぼう(35g)
- 人参(30g)
- 大根(100g)
- 生姜(2g)
- サラダ油(5g)
- 豚肉(もも肉)(50g)
- 顆粒和風だしの素(3g)
- ◎豆乳(10g)
- ◎しょうゆ(2g)
- ◎ウスターソース(2g)
- 水(300g)

(※オレンジ色の材料は弊社取扱商品です。)

### つくり方

#### 《下準備》

- 白花豆&白いんげん豆ペーストは解凍する。
- さつまいもは皮付きのまま乱切りにし、水に10分程さらす。
- ごぼうは幅1cmの斜め切りにする。
- 人参、大根は乱切りにする。
- 生姜は長さ2cmの千切りにする。
- 豚肉はひと口大に切る。

- ①鍋にサラダ油を中火で熱し、生姜を香りがたつまで炒める。
- ②豚肉を加えて強火にし、うっすらと焼き色がつくまで炒める。
- ③別の鍋に水、さつまいも、ごぼう、人参、大根を入れて煮る。
- ④②と和風だしの素を③に加え、野菜に火が通るまで煮る。
- ⑤★の材料を混ぜ合わせ④に加える。混ぜたら◎の材料を加える。

商品・レシピはSN食品研究所HPへ

SN食品

検索

