



1月22日

カレーの日



1982年に全国学校栄養士協議会が学校給食35周年を記念して、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。

「ひよこ豆のドライカレー」

ひよこ豆とひき肉、野菜を使って作る、甘味とコクのバランスが楽しいドライカレーです。

レーズンを加えることで自然な甘味がアクセントになり、食べやすく仕上がります。

野菜をみじん切りにして炒めることで、ひよこ豆の食感もなじみやすくなっています。



献立栄養価（1人分）

エネルギー(kcal)	245	亜鉛(mg)	2.2
たんぱく質(g)	13.4	ビタミンA(μgRE)	139
脂質(g)	14.0	ビタミンB1(mg)	0.47
ナトリウム(mg)	649	ビタミンB2(mg)	0.17
カルシウム(mg)	44	ビタミンC(mg)	12
鉄(mg)	1.8	食物繊維(g)	3.5
マグネシウム(mg)	38	食塩相当量(g)	1.6

材料（1人分）

- ・SNF 蒸し挽き割りひよこ豆(23g)
- ・豚ひき肉(56g)
- ・にんじん(20g)
- ・たまねぎ(33g)
- ・ピーマン(10g)
- ・レーズン(6.6g)
- ・おろししょうが(1g)
- ・おろしにんにく(1g)
- ・★カレー粉(甘口)(1.6g)
- ・★コンソメ(2.5g)
- ・★ウスターソース(5g)
- ・★トマトピューレ(7g)
- ・水(200ml)
- ・油(適量)

(※青色文字の材料は弊社取扱商品です。)

つくり方

- ①たまねぎ、にんじん、ピーマンは、みじん切りにする。
- ②レーズンは湯通しして、みじん切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、しょうが、にんにくを入れて香りが立ってきたらひき肉を炒め、色が変わったら、たまねぎ、にんじんを炒めていく。
- ④水を入れて、野菜が柔らかくなるまで煮詰める。
- ⑤ピーマン、ひよこ豆、レーズンを炒めて、★の調味料を加えてさらに煮詰める。
(焦げないように時々混ぜる)

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

