

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 (1人分)

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(μ gRE)	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。)

作り方

《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。混ざったら◎の材料を加える。

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

