

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。

カレーレシピ「カレモア」

【サモア料理】カレモアの「カレ」はカレー、「モア」は鶏肉のことです。

サモアではココナッツミルクを使用したさらさらとしたスープのようなカレーと、汁が多めの野菜炒めにカレー粉で味をつけた中華風味のカレーがあるようです。

今回はココナッツミルクを使用しない中華風味のカレモアをご紹介します。



献立栄養価（1人分）

エネルギー(kcal)	324	亜鉛(mg)	1.7
たんぱく質(g)	12.4	ビタミンA(μgRE)	103
脂質(g)	5.1	ビタミンB1(mg)	0.13
ナトリウム(mg)	319	ビタミンB2(mg)	0.13
カルシウム(mg)	22	ビタミンC(mg)	31
鉄(mg)	1.0	食物繊維(g)	1.7
マグネシウム(mg)	32	食塩相当量(g)	0.8

材料（1人分）

- [SNFスペシャルカレーフレーク（4g）](#)
- 鶏もも肉（40g）
- 玉ねぎ（40g）
- 赤ピーマン（15g）
- 人参（12g）
- にんにく（0.5g）
- 生姜（0.5g）
- なたね油（1.5g）
- 鶏ガラスープの素（0.5g）
- 濃口醤油（0.5g）
- 水（100g）
- 米（60g）

（※青色文字の材料は弊社取扱商品です。）

つくり方

- ①下準備をする。
 - 鶏肉を小さめの一口大にする。
 - 玉ねぎ、赤ピーマンは細切り、人参は薄い短冊切りにする。
 - にんにく、生姜はみじん切りにする。
 - 米は炊飯する。
- ②鍋に油を熱し、にんにくと生姜を炒め、香りが出たら鶏肉を炒める。
- ③玉ねぎ、人参を炒める。やわらかくなったら赤ピーマンを加え炒める。
- ④鶏ガラスープの素、醤油を加えて薄味の肉野菜炒めにする。
- ⑤水を入れ加熱し、カレー粉を加えて煮る。

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

