



# わが町・わが校の自慢料理

小学校

・ 中学校 ( 奈良市 )

夏

献立名 麦ごはん・牛乳・ゴーヤ入り夏野菜カレー・コールスローサラダ・冷凍みかん

献立名	材料名	分量 (g)	作り方
減量麦ごはん	米	68	<b>ゴーヤ入り夏野菜カレー</b> ①土しょうがはみじん切り。 かぼちゃは食べやすい大きさに切る。 たまねぎはあらみじん切り。 なすはいちょう切りにして水につける。 ゴーヤはたて半分に切り、ワタをスプーンなどでしっかりとり4つ割りにし、3ミリぐらいに切ってしおもみし、さっとゆでる。 ②<ブラウンルウをつくる> 鍋にバターを熱して溶かし、小麦粉をふり入れ砂糖を加え茶色になるまで20分ほど炒めて分量のぬるま湯でのばす。 ③カレー粉は炒めるかブラウンルウを作るときにカレー粉をふり入れ、カレールウを作る。 ④別鍋にとり肉・土しょうが・おろしにんにくを入れて炒め、さらにしお・こしょう・赤ぶどう酒でした味をつける。たまねぎを加えすきとおるまで炒め、なす・しおゆでしたゴーヤを加えさらに炒める。 ⑤分量の水を入れて煮る。アクをのぞき、トマトピューレ・リンゴピューレ・チャツネを加えて煮込み、かぼちゃ・チーズを加える。 ⑥材料がやわらかくなれば湯で溶いた脱脂粉乳を入れ煮る。ブラウンルウと少量の湯で溶いたカレー粉を加える。残りの調味料で味を調えヨーグルトを加え再沸騰させ仕上げる。
	麦	12	
牛乳	牛乳	206	<b>コールスローサラダ</b> ①キャベツは太めのせん切り、にんじんはせん切りにする。ホールコーンはさっと水をかける。 ②たっぷりの湯で塩ゆでする。
ゴーヤ入り	とり肉	30	
夏野菜カレー	土しょうが	0.3	
	おろしにんにく	0.08	
	しお	0.2	
	こしょう	0.02	
	赤ぶどう酒	1	
	かぼちゃ	25	
	たまねぎ	50	
	なす	15	
	ゴーヤ	5	
	カレー粉	0.9	
	トマトピューレ	8	
	リンゴピューレ	4	
	コンソメ	1.5	
	チャツネ	0.8	
脱脂粉乳	3		
チーズ	3		
バター	4		
小麦粉	4		
砂糖	0.2		
湯	30		
コールスローサラダ	トマトケチャップ	2.5	
	ウスターソース	3	
	濃口しょうゆ	0.8	
	ヨーグルト	2	
	水	30	
冷凍みかん	キャベツ	35	
	にんじん	3	
	とうもろこし	5	
	コールスロードレッシング	10	
冷凍みかん	冷凍みかん	1こ	



三大栄養素	摂取量	摂取基準量	PFCバランス (%)
エネルギー (kcal)	<b>688</b>	640	<b>62</b>
たんぱく質 (g)	<b>24</b>	24	<b>14</b>
脂質 (g)	<b>19</b>	21	<b>24</b>

## 【献立紹介】

かぼちゃ・たまねぎ・なすなどの夏野菜を使った、ルウから作る本格的なカレーは奈良市の夏の定番です。このカレーには2種類のカレー粉が使われており、そのうちの一つは、クミン・ターメリック・カルダモン・オールスパイス・コリアンダー・ローレル・メッチ・パブリカ・陳皮・マスタートード・ジンジャー・黒こしょう・シナモン・フェネル・唐辛子・デルシード・セロリー・ナツメグ・クローブ・スターアニス・タイム・セージなどが入っている奈良市のオリジナルブレンドのカレー粉です。また、カレーにゴーヤを入れるとゴーヤの苦みを感じることがなく、ゴーヤが苦手な子どもも食べることができるように思います。