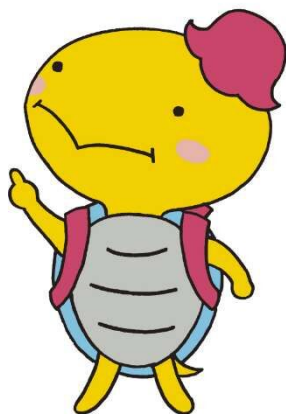


カレーめん



カレーめんは、昔から子どもたちに大人気のメニューです。懐かしの給食の味をおうちでも楽しんでくださいね。

材料（一人分）

ソフトめん	一玉
牛肉（ミンチ）	15 g
豚肉（ミンチ）	15 g
じゃがいも	10 g
にんじん	10 g
たまねぎ	30 g
ピーマン	5 g
サラダ油	0.5 g
塩・こしょう	少々
コンソメスープの素	0.5 g
カレールウ	14 g
ソース	1.5 g
チーズ	2 g
水	100～130 g

☆ 材料は小学校中学年の一人分の量です。

作り方

- ① じゃがいも・にんじん・たまねぎ・ピーマンは細切りにする。
- ② カレールウはぬるま湯で溶く。
- ③ 油を熱し、牛肉・豚肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいもの順に塩・こしょうしながらいため、水（②で使用した水を除く）を加え煮る。
- ④ 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素を入れ煮る。
- ⑤ やわらかくなりはじめたら、ピーマン・②・ソースを入れ煮込む。
- ⑥ ⑤にチーズを入れさらに煮込む。

☆ 給食では、めん一玉に⑥をからませながら食べます。