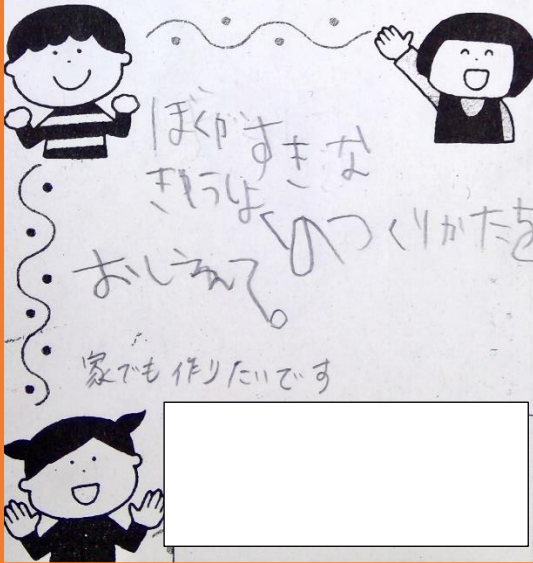


給食についての質問を募集します！！

書いた点線で切り取って、高橋先生に渡してね。

(保護者の方も大歓迎です。)

例) 給食に牛乳がつくのはどうして? など



だいすき！！カレーライスのつくりかた♪



みんながだいすきな、
きゅうしょくだね。
しんたまねぎや、しんじゃが
いもなど、はるのやさいを
いれて、つくってみてね☆



<つくりかた>

<ざいりょう> 4にんぶん

- | | |
|--------------|-------------------|
| ○ぶたももにく…200g | ○コンソメ…4g |
| ○にんにく…10g | ○ケチャップ…15g |
| ○しょうが…10g | ○ソース…8g |
| ○たまねぎ…300g | ○カレールウ(あまくち)…70g |
| ○にんじん…100g | ○カレールウ(ちゅうから)…10g |
| ○じゃがいも…160g | ○あぶら…てきりょう |

*みどりのやさいをくわえると、いろどりがよくなるよ。
(さやいんげん、グリーンピース、えだまめ、ピーマンなど)

- ①にんにく・しょうがはみじんぎり、たまねぎはくしぎり、にんじんはいちょうぎり、じゃがいもはひとくちのおおきさにきる。
- ②おなべにあぶらをしき、にんにく、しょうがをいためてかおりをだす。
- ③おにくをくわえてよくいためる(きゅうしょくでは、あかワインをくわえていためています。)
- ④おにくのいろがかわったら、たまねぎをくわえてよくいためる。
- ⑤たまねぎがとうめいになったら、にんじん、じゃがいもをくわえていためあわせ、みず(500~600ml)とコンソメをくわえてにる。
- ⑥にんじん、じゃがいもがやわらかくなったら、ひをとめて、カレールウをくわえてにこむ。
- ⑦あじみをして、ケチャップ、ソースをくわえる。