

## 学生考案給食献立2

### ポークカレーライス



献立名	食品番	材料	分量(g)	作り方
ライス	1083	精白米	80	炊飯
ポーク	11130	ぶた 大型種肉 もも 脂身つき 生	47	①たまねぎの半量は薄切り、残り半分はくし形に切る。にんじんは厚いちょう切り、じゃがいもは2cmの角切り、にんにくとしょうがはみじん切り、りんごはすりおろしておく。 ②鍋にサラダ油を熱し、薄切りにしたたまねぎを褐色になるまで炒める。次に、にんにく、しょうが、豚肉、たまねぎ(くし形)にんじんの順に炒める。 ③水をいれてりんごを入れる。強火でひと煮立ちさせ、ひと煮立ちしたら火を弱め、フツフツ程度に煮立たせアクを取りながら煮ていく。 ④にんにくに7割ほど火が入ったらじゃがいもをいれ、強火でひと煮立ちさせる。ひと煮立ちしたら火を弱め、フツフツ程度に煮立たせアクを取りながら煮る。 ⑤じゃがいもに8割ほど火が入ったところで、弱火にしてかき混ぜながらルウとオタネニンジン粉末を入れる。ルウが入ったら、中火でゆっくり全体を混ぜ、はちみつ・マーマレード・ヨーグルトで味を整える。
カレー	14003	植物油脂類 米ぬか油	2	
※スープ碗に	6153	たまねぎ りん茎 生	40	
配食	6212	にんじん 根 皮つき 生	15	
	2017	じゃがいも 塊茎 生	40	
	6223	にんにく りん茎 生	0.2	
	7148	りんご 生	5	
	6103	しょうが 根茎 生	2	
	99999	水	160	
	17051	カレールウ	18	
		オタネニンジン粉末	0.1	
	3022	はちみつ	2	
	7046	マーマレード 高糖度	2	
	13026	ヨーグルト 脱脂加糖	5	
ブロッコリー	6263	ブロッコリー 花序 生	16	①キャベツは一口大のざく切りにする。ブロッコリーは価格により国産冷凍品を使用する。②食品に火を通し、プラスチックラーで急冷する。 ③②に調味料を合わせる。
サラダ	6291	りょくとうもやし 生	12	
	6061	キャベツ 結球葉 生	14	
	11176	ぶた ハム類 ロース	4.8	
	14003	植物油脂類 米ぬか油	1.92	
	17016	米酢	2.4	
	3004	車糖 三温糖	0.64	
	17013	並塩	0.24	
	17064	こしょう 白粉	0.02	
ヨーグルト		ヨーグルト	1 個	
牛乳	13003	普通牛乳	206	