

静岡県立御殿場特別支援学校の1週間の献立

4月9日～4月10日



● 木曜日

チキンカレー
牛乳
春キャベツとツナの
サラダ
豆乳プリン



献立紹介

チキンカレー

料理の説明

給食スタートの日は、おいしい匂いのカレーにしました。鶏肉を別で焼いてから加えているので、食べ応えがあります。

● 金曜日

黒糖ロールパン
牛乳
ひよこ豆コロッケ
スパゲティソテー
じゃが芋とブロッコリーのスープ



○ 作り方 ○

- 1 鶏肉に下味を混ぜて漬け込む。
- 2 1を鉄板に広げて焼く。
※給食では180℃ 10分
- 3 鍋に油を熱し、生姜、にんにく、玉葱半分、カレー粉、クミンを加えてよく炒める。
- 4 人参、しめじを加えてさっと混ぜる。
- 5 水を加え、沸いたらじゃが芋、トマトを加えて煮る。
- 6 コンソメ、ケチャップ、ソース、②の鶏肉を加えひと煮立ちさせる。
- 7 カレールーをお湯で溶かして加え、トロミが出るまで煮こむ。
- 8 ガラムマサラを加えて、全体を混ぜる。

～ 完成 ～

○ 材料5人分 ○

- ・ 鶏もも肉こま切れ 160 g
- 肉の下味
- ・ 白ワイン 小さじ 1
- ・ カレー粉 ひとつまみ
- ・ じゃが芋（ひとくち大） 140 g
- ・ 玉葱（厚くスライス） 150 g
- ・ 人参（いちょう切り） 50 g
- ・ しめじ（小房分け） 60 g
- ・ トマト（さいの目切り） 1/4 個
- ・ おろし生姜 小さじ1/2
- ・ おろしにんにく 小さじ1/4
- ・ カレー粉 ひとつまみ
- ・ クミン 少々
- ・ サラダ油 小さじ 1
- ・ ケチャップ 小さじ 2
- ・ 中濃ソース 小さじ 1
- ・ コンソメ（粉） 小さじ2/3
- ・ カレールー 80 g
- ・ ガラムマサラ 少々 g
- ・ 水 200 cc

