

きゅうしょく こんだて  
給食の献立にチャレンジしよう(3)

てつ  
鉄をとろう

にんぶん  
チコンカーン(4人分)

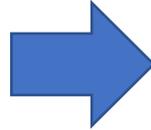
① たまねぎ・にんじんをさいのめぎりにする。



ちゅう  
中1こ

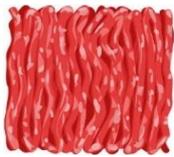


しょう ほん  
小1/3本



さいのめぎり

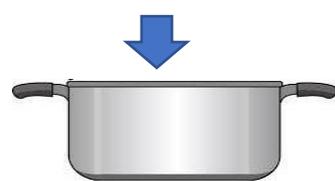
② なべに油 小さじ1を入れて  
ぎゅう にく  
牛ひき肉をいためる。



ぎゅう にく  
牛ひき肉 150g  
こしょう 少々  
ガーリックパウダー 少々  
オールスパイス 少々



③ たまねぎ・にんじんを入れて  
いため、りょうりしゅ こ  
料理酒 小さじ1を  
入れる。



④ やさい だいず  
野菜と大豆をやわらかくなるまで弱火で煮  
る。



みず に だいず  
水煮大豆 300g  
ケチャップ 大さじ3  
ローリエ 1まい  
みず  
水 100~150cc



カレー粉をからいりすると  
かお  
香りがよくなるよ。

⑤ やわらかくなったらローリエを取り出し、  
みず ちょうみりょう い  
水と調味料を入れて、水分がほとんど  
なくなるまで煮る。

さんおんどう こ  
三温糖 小さじ1/2  
しお おやゆび ひとさしゆび  
塩 親指と人差指でつまんで1つまみ  
こい口 おお  
こい口 大さじ1/2  
カレー粉 こ  
カレー粉 小さじ2

じかい  
今回は「たけのこごはんの具」です。