



**献立名** ドライカレー  
かみかみサラダ  
牛乳

## ✳ 減塩のポイント

かぼちゃ、なす、トマト、ピーマン、きのこなど、季節に合わせていろいろな食材で作ることができます。野菜からの甘みに加え、カレー粉により、風味豊かとなり、減塩につながります。(1人当たり塩分0.8g)

## ■ 材料 (4人分)

※ 味付けはご家庭で調整してください。

ごはん	茶碗4杯分
牛肉ミンチ	80g
豚肉ミンチ	80g
玉ねぎ(みじん切り)	300g
人参(みじん切り)	110g
ホールコーン	30g
にんにく(みじん切り)	1.2g
カレー粉	小さじ1と1/2
ケチャップ	大さじ3
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
バター	6g

## ■ 作り方

※ 給食は加熱調理を基本としています。

- ① カレー粉を煎っておく。
- ② 牛肉ミンチ、豚肉ミンチを炒めて脂をこしとる。
- ③ バターを溶かし、にんにく・1/3量の塩を入れ、玉ねぎを入れてよく炒める。
- ④ 人参を入れて、残りの塩を入れ、炒める。
- ⑤ ホールコーン、①のカレー粉を入れて炒める。
- ⑥ ケチャップ、こしょうを入れて煮る。
- ⑦ ごはんの上に、⑥をかける。