



**献立名** ミルキークイーン  
カレー風味肉じゃが  
ツナサラダ  
牛乳

## ＊ 減塩のポイント

カレー粉で、スパイスをきかせているので、調味料を薄めにしてもおいしく食べることができます。

## ■ 材料（4人分）

※ 味付けはご家庭で調整してください。

牛もも肉（こま切れ）	80g
じゃがいも（乱切り）	240g
玉ねぎ（くし形切り）	200g
人参（いちょう切り）	80g
糸こんにゃく（ざく切り）	60g
グリーンピース	20g
米油	小さじ1
砂糖	小さじ1と2/3
しょうゆ	小さじ3と2/3
みりん	小さじ1と1/2
カレー粉	小さじ1/2
〔かつお節	6g
水	240ml

## ■ 作り方

※ 給食は加熱調理を基本としています。

- ① 糸こんにゃくは、あく抜きをして切る。
- ② かつお節でだしをとっておく。
- ③ 鍋に油を熱し、牛もも肉を炒める。
- ④ 人参、玉ねぎを入れて炒める。
- ⑤ じゃがいもを入れてだしで煮る。
- ⑥ 糸こんにゃくを入れる。
- ⑦ グリーンピースを入れる。
- ⑧ 調味料で味付けする。