



学校給食レシピ



マカロニとダイシモチのカレースープ

材料（4人分）

・玉ねぎ	中1個
・豚もも肉	40g
・にんじん	1/4本
・エリンギ	20g
・マカロニ	30g
・ダイシモチ	20g
・カレールウ	30g
・カレー粉	小さじ1/2
・チキンコンソメ	小さじ1弱
・塩	少々
・こしょう	少々
・油	小さじ1
・水	550～600ml

作り方

- ① 材料を切る。
玉ねぎ、エリンギ…スライス
にんじん…いちょう切り
豚もも肉…一口サイズ
- ② マカロニをゆでておく。
- ③ ダイシモチをさっと洗い、水をきっておく。
- ④ 鍋に油を熱し、豚もも肉をいためる。
- ⑤ 玉ねぎとカレー粉を加えていため、水、チキンコンソメ、洗ったダイシモチを加えて煮る。
- ⑥ にんじん、エリンギを加えてさらに煮る。
- ⑦ ダイシモチが煮えたらカレールウ、ゆでたマカロニを加え、塩とこしょうで味をととのえる。

※マカロニはお好みの形のものをご使用ください。