



学校給食レシピ



真だいのカレー揚げ～夏野菜としめじのトマトソース添え～

給食では、多度津高校で養殖されている「健康きこ真だい」を使用します。
 高校生が魚嫌いの子でも食べやすく、旬の食材を取り入れたレシピを考案してくれました。

材料（4人分）

【真だいのカレー揚げ】

- | | | |
|---|-------|-------------|
| | ・たい | 4切（1切 約50g） |
| A | ・白ワイン | 小さじ1 |
| | ・こしょう | 少々 |
| | ・カレー粉 | 0.4g |

- | | | |
|---|------|------|
| B | ・片栗粉 | 大さじ1 |
| | ・薄力粉 | 小さじ1 |

【夏野菜としめじのトマトソース】

- | | | |
|---|------------|--------|
| C | ・なす | 1/2本 |
| | ・しめじ | 1/4株 |
| | ・コーン | 30g |
| | ・玉ねぎ | 1/3玉 |
| | ・トマト | 1/4個 |
| D | ・赤ワイン | 小さじ1 |
| | ・コンソメ | 少々 |
| | ・塩 | 少々 |
| | ・こしょう | 少々 |
| | ・ケチャップ | 大さじ1 |
| | ・しょうゆ | 小さじ1/2 |
| | ・にんにく（おろし） | 小さじ1 |
| | ・バター | 5g |

作り方

【真だいのカレー揚げ】

- ① たいにAで下味をつける。
- ② Bで粉付けし、油（分量外）で揚げる。
（175℃ 約8分 たいの厚みによって異なります。）

【夏野菜としめじのトマトソース】

- ① 材料を切る。
なす…半月切り しめじ…石づきを落とす
玉ねぎ…薄切り トマト…角切り
- ② フライパンにバター・にんにくを入れ、軽く炒める。
※ バターを焦がさないように注意。
- ③ 玉ねぎを加えて炒める。
- ④ 玉ねぎが少し透き通ってきたら、CとDを加えてさらに炒める。
- ⑤ 野菜が柔らかくなってきたら、トマト・ケチャップ・しょうゆを加え、トマトの酸味が柔らかくなるまで炒める。
- ⑥ カレー揚げにかけて（または横に添えて）完成。