

給食メニューを

作ってみよう！

スープカレー

材料（1人分）

ポークウィンナー	10g
油	0.5g
にんにく	0.1g
たまねぎ	35g
かぼちゃ	20g
にんじん	5g
ブロッコリー	10g
パセリ	0.03g
ブイヨン	0.3g
赤ワイン	0.5g
トマト水煮	7g
トマトケチャップ	3g
こしょう	0.02g
米粉カレールウ	5g
水	63.55g

作り方

- ① ポークウィンナーは5mmスライス、にんにくはすりおろし、みじん、玉ねぎは細めのスライス、にんじんは細めのいちょう切り、かぼちゃは1cm角、ブロッコリーは小房に分ける。
- ② 油でポークウィンナー・しょうがを炒める。
- ③ たまねぎ・にんじんを加えて炒める。
- ④ トマトを加えよく炒めて酸味をとばす。
- ⑤ ブイヨン・水を加える。
- ⑥ かぼちゃ・ブロッコリーを蒸す。
- ⑦ 味付けをする。
- ⑧ かぼちゃ・ブロッコリー・パセリを加える。



※スープカレー

北海道の名物料理です。
カレー風味でさらさらの
スープ状のものです。
ご飯やパンにも合いますよ。