

## 栄養満点！！酒かすカレー

【材料】（小学生5人分）

ヤマトポーク	100 g
じゃがいも	200 g（2個）
にんじん	75 g（1/2本）
たまねぎ	150 g（1個）
夏秋なす	75 g（1本）※給食では、なすを使用しました。
にんにく	2.5 g（チューブのものでもOKです）
酒かす	35 g
カレールウ	70 g ※ご家庭のカレールウで調整してください。
とんかつソース	10 g（小さじ2）
チキンスープ（コンソメ）	2.5 g（小さじ1弱） ※なくてもOK
水	500ml くらい

### 【作り方】

- ① じゃがいも…さいの目切り  
にんじん…いちょう切り  
たまねぎ…うす切り  
なす…うすめのいちょう切り  
にんにく…おろす（チューブのものでもOK）  
酒かす…小さくちぎっておく（給食では、量が多いので、湯で溶いてから入れています。）
- ② 鍋に油、にんにくを入れて、香りを出すように炒める。
- ③ ヤマトポーク、にんじん、玉ねぎを入れて炒める。
- ④ 水を入れて、しばらく煮込む。※あくが出てきたらとります。
- ⑤ なす、じゃがいもを入れて、煮込む。
- ⑥ 具材が柔らかくなったら、チキンスープ、とんかつソース、溶いた酒かすを入れる。  
★酒かすの風味を残したい場合は、煮込む時間を短くしてください。しっかり煮込むと酒かすの風味は薄くなりますが、コクとうまみはアップします。
- ⑦ 最後にカレールウを入れて、とろみがついたら完成！  
★給食のカレーは、すべての材料を入れてから、30分以上かき混ぜながらコトコト炊きます。とても熱くて、大変な作業ですが、これが給食のカレーのおいしさのひみつです。