



～いわき市 学校給食献立紹介～

カレーおでん

一人当たり栄養価（中学校）：エネルギー224kcal/たんぱく質 12.4g/塩分 1.7g



**食欲をそそるおいしい香り。
あつあつふうふう、家族みんなで召し上がれ！**

初めて食べる人は誰もが驚く「カレーおでん」。
いつものおでんの具材がカレー粉とコンソメでコトコト煮込まれ
意外にもあと引くおいしさの煮物になりました。

みんなで食べれば体も心もぽかぽかになりますよ。
ご家庭でもあつあつの「カレーおでん」いかがでしょうか。

材料(4人分)

- うずら卵水煮.....80g(8個)
- ウインナーソーセージ.....80g(小4本)
- ミートボール.....80g(4個)
- ちくわ.....60g(小2本)
- がんもどき.....40g(小1枚)
- 大根.....230g(1/4本)
- にんじん.....90g(2/3本)
- こんにゃく.....120g(大1/2枚)
- 三温糖.....大さじ1弱
- コンソメ顆粒.....小さじ1弱
- しょうゆ.....小さじ2
- カレー粉.....小さじ1と1/2
- 水.....400ml

(水の量は味を見て調節してください。)

作り方

- 1 うずら卵は軽く洗う。ウインナーソーセージ・ちくわは斜め切り、がんもどきは1/4、大根・にんじんは厚めのいちょう切りにする。こんにゃくは三角形に切り、下茹でする。
- 2 鍋に水・大根・にんじんを入れ、やわらかくなるまで煮る。
- 3 調味料で味をととのえ、残りの具材を加えて沸いたら火を弱めてコトコト煮込む。
- 4 味が染みるまで煮込んだら、出来上がり。

※このレシピは学校給食で実施した献立をもとに作成しています。
作り方・材料等は、好みに調整してください。



【献立例】

ごはん/牛乳/
いわしの土佐煮/カレーおでん

一食当たり栄養価（中学校）：エネルギー815kcal/たんぱく質 33.6g /塩分 2.5g