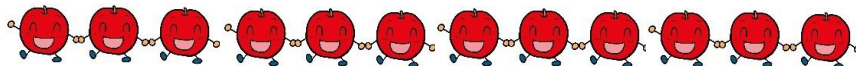




★チキンカレー★



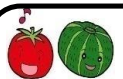
材料 (5人分)

●	鶏もも肉	150	g
●	鶏レバーそぼろ	15	g
●	にんじん	100	g
●	たまねぎ	175	g
●	じゃがいも	200	g
●	ピーマン	40	g
☆	油	10	g
☆	おろしにんにく	3	g
☆	小麦粉	25	g
☆	マーガリン	25	g
☆	カレー粉	2	g
☆	脱脂粉乳 or 牛乳	10	g
☆	カレールウ (フレーク)	25	g
☆	ウスターソース	10	g
☆	デミグラスソース	50	g
☆	ケチャップ	15	g
☆	フルーツチャツネ	4.5	g
☆	チキンブイヨン	40	g
☆	シママース (塩)	少々	

作り方

- ①鶏肉はひと口大に切り、野菜はコロコロに切る。
- ②小麦粉、マーガリン、カレー粉を炒め、ブラウンルーを作っておく。
- ③鍋に油を熱し、にんにくを炒め香りがたったら鶏肉、鶏レバーを入れ炒める。
- ④野菜を加え炒め、水とチキンブイヨンを入れ煮込む。
- ⑤調味料、ブラウンルーを加え味を調えたら出来上がり。

♪調味料は、味を見て調整して下さい。



系満給食センターからひとこと♪

給食で最も人気のメニューです。給食では季節の野菜を取り入れたりしています。

栄養素

エネルギー	240 kcal
たんぱく質	10.2 g
脂質	10 g

