



元気汁

(材料は中学年の1人分)

材 料	(g)
じゃがいも	20
たまねぎ	20
にんじん	10
油揚げ	5
しらすぼし	3
ねぎ	5
中みそ(合わせみそ)	8
水	適量

作り方

- ① 鍋に水を入れ、しらすぼしをつけておく。
- ② 材料を切る。
じゃがいも・・・2cm角切り
にんじん・・・1cm角切り
たまねぎ・・・1cm角切り
油あげ・・・油抜きして1cm角切り
- ③ ①の鍋に、じゃがいも、にんじん、たまねぎを入れて煮る。
- ④ 材料が煮えたら油あげを入れ煮る。
- ⑤ みそを入れて煮る。
- ⑥ ねぎを加えてできあがり。

★元気汁は呉市の学校給食から生まれました。しらす干しが出しにも、具にもなり、おいしくて、カルシウムもとれる栄養満点の汁物です。

ドライカレー

(材料は中学年の1人分)

材 料	(g)
ごはん	適量
牛ひき肉	40
豚ひき肉	10
にんにく	0.3
しょうが	0.5
にんじん	10
たまねぎ	50
ピーマン	5
食油	1
カレー粉	0.6
ウスターソース	1
トマトケチャップ	13
さとう	0.1
塩	0.7
こしょう	少々
すりごま	3

作り方

- ① にんにく、しょうが・・・みじん切り
たまねぎ・・・みじん切り
にんじん・・・みじん切り
ピーマン・・・みじん切り
- ② 食油でにんにく、しょうがを炒め、ひき肉を炒める。
- ③ さらにたまねぎ、にんじん、ピーマンを炒める。
- ④ 材料に火が通ったら、カレー粉、ウスターソース、トマトケチャップ、さとう、塩こしょうで調味し、すりごまを加える。
- ⑤ ごはんの上にかけてできあがり。

★ごはんをナンやパンに変えてもおいしいですよ