



カレーうどん

材料(4人分)

ダシ用 かたくちいわし 各10g
鰹節
または、顆粒和風だし大さじ2
水 800ml

- 干しいたけ 6g にんじん 80g (1/2本)
- 玉ねぎ 120g (2/3個) 長ネギ 60g (1本)
- 油揚げ 20g なると 20g
- サラダ油 4g (小さじ1) 豚もも小間 160g
- ★しょうゆ 30g (大さじ1と1/2強) みりん 6g (小さじ1)
- 酒 5g (小さじ1)
- カレーウ 60g 片栗粉 3g (小さじ1)
- 学校給食用ソフトメン 120g × 4パック

!給食の定番!

ソフトメン

ソフトメン

正式名称:ソフトスパゲティ式めん

ソフトメンは、強力粉が用いられていて、伸びにくくて、消化がよく、中が柔らかい。



うどんとスパゲティの中間の硬さで、カレーなどの具や汁をかけて食べるのに適していた。

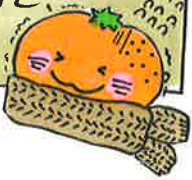
1962年10月に「全国ソフトめん協会」が設立され、全国に広がり、東日本を中心に提供されている

冷凍みかん

夏場は温くなってしまったため、みかんを通年販売できる商品にしようと、大洋漁業と鉄道弘済会の共同開発で製造された。1955年から、小田原駅のキオスクで販売され、東日本地域の主要駅で販売されるようになった。



みかんを冷凍するとより甘くなる!?
みかんの糖分「果糖」を冷やすと、甘みが増す性質がある!



- ① かたくちいわしと鰹節でだしをとる。干しいたけを水で戻す。
- ② それぞれの具材を切る
にんじん 玉ねぎ 長ネギ
短冊切り 薄切り 斜め薄切り 1cm幅に 薄切り 薄切り
- ③ 鍋にサラダ油を入れ、中火で熱し、にんじん、玉ねぎ、長ネギ、干しいたけ、豚肉を炒める。
- ④ 火が通ったら①のだし汁と干しいたけの戻し汁を合計して800ml程度
- ⑤ さらに、油揚げ、なるとを入れ、★の調味料を加えて混ぜ合わせ具材にしっかり火を通す。
- ⑥ カレーウを割り入れて溶かし、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ 市販のうどんの場合は、うどんを湯通しして、湯切りし丼に盛って⑥のカレーをかける。



右のQRコードにスマホをかざすとつくば市の給食レシポメニューが見られるよ!

