

給食メニューでクッキング！

★★★おうちの人と一緒にやってみよう！「野菜たっぷりキーマカレー」

3月の給食に6年生のリクエストメニューとして「キーマカレー」と「ナン」の組み合わせを予定していましたが、残念ながら実施できませんでした。こんな感じかなと再現してみました。ちなみに今回の「ナン」はすでに紹介してある「簡単手作りピザ」のピザ生地をフライパンで焼いたものです。オーブンを使用しなくてもおいしく焼けましたので、ぜひご家庭でもお試しください。



【材料】 作りやすい量(5, 6人用)

- ・豚挽肉 350g
- ・人参 1本・・・みじん切り
- ・ピーマン 2個・・・みじん切り
- ・玉ねぎ 中2個・・・みじん切り
- ・おろししょうが 小さじ1
- ・おろしにんにく 小さじ1
- ・サラダ油 小さじ1
- ・カレー粉 小さじ2
- ・カレールウ 50g
- ・トマトピューレ 大さじ3
- ・トマトケチャップ 大さじ3
- ・中濃ソース 大さじ1
- ・砂糖 小さじ2
- ・コンソメ 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1

【材料費】 全体で 約600円

【作り方】

- ① 鍋にサラダ油を入れにんにくとしょうが、挽肉を入れて炒める。
- ② 玉ねぎを加えてよく炒める。人参も加えていためる。
- ③ ピーマンを加え、カレールウ以外の調味料を加えて煮込む。
- ④ 最後にカレールウを加えてよく混ぜ、塩で味を調べて出来上がり。

※水を加えないで作るカレーです。角切りのトマトの水煮を加えてもおいしいです。新玉ねぎを使用すると、早く仕上がります。ごはんにかけてもGOOD！味見をして様々な調味料を加えて仕上げてください。

手作りナン～前回紹介した手作りピザの生地です～

【材料】(ピザ1枚分)

- ・強力粉 250g
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・牛乳(または豆乳) 200ml
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩 小さじ1/2
- ・ドライイースト 3g

【作り方】 【材料費】 約160円

※以前のピザ生地の作り方を参照してください。

- ① 発酵が済んでガス抜きした生地を5等分くらいに分け、ナンの形に伸ばす。
- ② 油をひいたフライパンに乗せ、ふたをして中火で5分焼く。
- ③ 焼き目がついて膨らんだら、返して裏面を焼く。

(焼き時間は生地の厚さで調節してください。)



手で伸ばしてナンの形を作ります。



焼き上がったナン。⇒⇒⇒

生地分量を見直しました！(朱書きの部分)より作りやすくなりましたのでお試しください。