



笠岡市の学校給食レシピをお届けします♪

主食  
主菜

# 【キーマカレー】

キーマカレーはひき肉を使ったインド料理のひとつで、鶏や羊などのひき肉で作ることが多いようです。煮込みのカレーと違い、短時間で作れるため、忙しい時におススメの一品です。



材 料	1 人 分	4 人 分	材 料	1 人 分	4 人 分
ごはん	150g	600g	グリーンピース	5g	20g
牛ひき肉	30g	120g	ケチャップ	小さじ1/2	小さじ2
にんにく	少々	少々	カレールウ(刻む)	10g	40g
しょうが	少々	少々	ウスターソース	少々	小さじ2/3
たまねぎ	70g	280g	鶏がらスープ	小さじ2	大さじ2と2/3
にんじん	20g	80g	カレー粉	少々	小さじ1/2
コーン	10g	40g	スキムミルク	小さじ1	大さじ1と1/3
ミックスビーンズ	30g	120g	こしょう	少々	少々
ホールのトマト缶	10g	40g	バター	少々	小さじ1/2

## 作り方

- ① にんにく・しょうがはみじん切りに、たまねぎ・にんじんは粗いみじん切りにする。
- ② 厚手の鍋に、にんにく、しょうが、牛ひき肉を加えて炒め、肉の色が少し変わってきたら、その他の野菜、ミックスビーンズを入れて炒める。
- ③ 具に火が通ったら、★の材料を加えて弱火～中火で汁気が少なくなるまで炒め煮にし、ごはんの上に盛り付ける。

※ 汁気の具合は、好みに調整してください。



【給食献立例】  
キーマカレー 牛乳  
コールスローサラダ  
くだもの(みかん)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
492kcal	16.5g	1.9g	1.4g

