

## 材料

材料名	分量(g)
米ぬか油	0.8
たまねぎ	40
豚もも肉	25
豚レバーチップ	2
にんじん	15
だいこん	20
ごぼう	10
ヤーコン	10
水煮れんこん(いちょう切)	15
登米市産大豆(乾燥)	4
スペシャルカレー甘口	10
ハイグレード21カレールウ	3
Feカレー	5
だしの素	0.5
めんつゆ(三倍濃縮)	3
本みりん	1

## 料理の特徴

だいこん、にんじん、ごぼう、それにヤーコンなどの地場産根菜をたっぷり入れたカレーです。カレーライスは子ども達が大好きなメニューなので、根菜がたっぷり入っていてもよく食べてくれます。ごぼうやヤーコンなどもかみごたえがありますが、さらに地場産の大豆も入れて、かみごたえをアップさせたかみかみメニューとして提供しています。カレーうどんのような、和風味のカレーが根菜とよくあっているメニューです。

## 根菜和風カレー



## 作り方

- ①たまねぎは2cmの角切り、だいこんは1.5cmの角切りにんじん・ヤーコンは1cmの角切り、ごぼうは小乱切りにする。
- ②大豆は水で戻し、ゆでておく。
- ③油でたまねぎをよく炒め、豚肉・レバーチップを入れ、炒める。
- ④根菜も炒め合わせて、柔らかく煮る。
- ⑤カレールウと調味料を入れて味を整える。
- ⑥器に盛り付けて完成。

## 栄養価

エネルギー	198kcal
たんぱく質	8.8g
脂質	8.1g
カルシウム	42mg
マグネシウム	32mg
鉄	2.7mg
亜鉛	0.8mg
ビタミンA	371μg
ビタミンB1	0.28mg
ビタミンB2	0.13mg
ビタミンC	9mg
食物繊維	3.8g
食塩相当量	2.2g

みやぎ学校給食だより2021.10月号掲載。

### レシピ紹介

登米市東部東和学校給食センター様よりご提供いただいた地場産物活用レシピです！