

4月 給食だより

4月28日
流山市立北部中学校



新型コロナウイルスのため休校が続いていますが、家ではみなさんどう過ごしていますか？勉強をしたり、家で軽い運動をしたり、趣味に没頭したりと、それぞれ“おうち時間”の過ごし方を工夫していることと思います。

給食も、みなさんに提供出来ていない状況ですが、ぜひこの機会に給食の味を家で作ってみてはいかがでしょうか？

いつもの料理でも、作るときのポイントやかくし味など、給食ならではの工夫があります。これから、ホームページでも人気のあるメニューのレシピを紹介していきたいと思います。「給食だより」のページにのせていますので“おうち時間”の参考にしてみてください。

まずは基本のカレーから！

チキンカレー（4人分）



- ・鶏肉（もも肉） 150g
- ・こしょう 少々
- ・赤ワイン（または酒）20ml
- ・生姜 にんにく ひとかけら
- ・油 大1
- ・じゃが芋 1個
- ・人参 1/2本
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・カレールー 70g

（様子を見て調節）

- ・水 300ml
- ・ケチャップ 大1
- ・粉チーズ 小1

ケチャップやチーズは後から入れると、風味が残って美味しいです！

〈作り方〉

- ・鶏肉は一口大に切り、こしょうと赤ワインにつけておく。
- ・玉ねぎは短冊切り、人参とじゃが芋は乱切りにしておく。（急いでいるときは、いちょう切りの方が早く火が通ります。）
- ・鍋に油を入れて、すりおろした生姜・にんにく（チューブのものでもOK）を香りが出るまで軽く炒め、玉ねぎ・人参・じゃが芋を入れる。
- ・少し炒めたら、水を入れて中火で煮込む。
- ・人参に火が通ったら、鶏肉を入れる。（赤ワインでつけることと、後から入れることで、鶏肉がふっくら仕上がります。）
- ・鶏肉に火が通ったら、カレールーを入れて少し煮込み、仕上げにケチャップと粉チーズを入れて出来上がり。（水とカレールーは様子を見て調節してください。）

鶏肉を豚肉やひき肉にかえたり、別に炒めたナスやピーマンをのせたり、ゆで卵をそえたり、チーズをのせて焼いたり、カレーはたくさんアレンジがあります。自分好みの美味しいカレーを作ってみましょう。

カレーにはスープがおすすめ！

オニオンエッグスープ（4人分）



- ・玉ねぎ 1/2個
- ・バター 10g
- ・ホールコーン 1/2缶
- ・キャベツ 2枚
- ・小松菜（彩り野菜）1房
- ・水とき片栗粉 少量
- ・卵 1個
- ・コンソメ 1個
- ・塩 こしょう 少々
- ・水 600ml

器に入れて、とろけるチーズをのせて、レンジでチン！また違う美味しさになります

〈作り方〉

- ・玉ねぎは薄くスライスし、バターと一緒に焦がさないようによく炒める。（中火でねっとりするくらいまで炒めると、甘みがでて美味しくなります。）
- ・水、ホールコーン、短冊切りしたキャベツを入れて煮込む。
- ・2cmに切った小松菜を鍋に入れる。
- ・野菜に火が通ったら、コンソメ、塩、こしょうで味をつける。（コンソメだけで味をつけるより、野菜のうま味を感じられます。入れる材料によってスープの味が変わります。）
- ・水溶性片栗粉を入れる。（卵を入れる前に、ほんの少しでも水溶性片栗粉を入れると、卵がふんわり仕上がります。）
- ・卵を溶き入れて、火が通ったら出来上がり。