

北本トマトカレー（1人分目安…150g, 155kcal, 塩分1.6g）

食品名	1人分(g)	5人分(g)	目安量	処理方法	作り方
豚肉(挽)	40	200			①油を熱し、にんにく、しょうがを入れて炒め、香りが出てきたら
カレー粉	0.2	1	小さじ1/2		豚肉を入れ、カレー粉、塩、こしょうをふり入れながら炒める。
食塩	0.1	0.5	少々		②たまねぎ、セロリーを入れてよく炒める。
白こしょう	0.01	0.05	少々		③にんじんを入れて炒め、水、パイタンを入れて煮る。
たまねぎ	40	200	中1コ		④トマト缶、トマトピューレ、アップルソース、調味料を入れて
にんじん	15	75	1/2本		⑤野菜が煮えたら、チーズ、カレールウを入れて煮込む。
りんごすりおろし	4	20	1/10切程度		
セロリー	2	10			
にんにく	0.5	2.5			
しょうが	0.5	2.5			
ホールトマト(缶)	33	165	2/5缶		
トマトピューレ	25	125	3/5カップ		
ウスターソース	3	15	大さじ1弱		
しょうゆ	1.3	6.5	小さじ1強		
ポークガラスープ	6	30			北本トマトカレーは、埼玉県北本市のご当地カレーです。トマトをふんだんに使ったカレーで、ライスも赤色にすることが基本らしいよ。給食では、ご飯を炊くときに、パプリカ粉を加えて炊いて赤色を出しているんだ。トマトをたくさん使ったカレーだから、酸味もあり、さっぱりしたカレーだよ。 
ローリエパウダー	0.02	0.1	又は、ローリエ1枚		
食塩	0.2	1	小さじ1/6		
植物油	1	5	小さじ1強		
水	10	50	1/4カップ		
カレールウ(フレーク)	6	30			
砂糖	0.2	1	小さじ1/3		
プロセスチーズ(シュレッド)	4	20			

※1人分は4年生の量です。