

栄養教諭おすすめの  
学校給食レシピ

# 鉄人ドライカレー

材料（4人分）		作り方
ごはん	4膳分	①ほうれんそうはゆでて水で冷やしてしぼり、1cmのざく切りにする。 ②ひじきは水で戻し、ザルに上げる。 ③玉ねぎ・にんじん・にんにく・水煮大豆は、みじん切りにする。カレールウは刻んでおく。 ④フライパンに油を熱し、にんにく・牛ミンチ・玉ねぎ・にんじん・ひじきを炒める。 ⑤水・大豆を入れて煮る。 ⑥調味料を入れて、弱火で3分くらい煮込む。 ⑦最後にほうれんそうを入れる。 ⑧お皿に、ごはんと一緒に盛り付ける。
牛ミンチ	160g	
干しひじき	0.6g	
水煮大豆	10g	
ほうれんそう	1/4袋	
玉ねぎ	1/2個	
にんじん	1/8本	
にんにく	1かけ	
カレールウ	2g	
カレー粉	小さじ1	
ウスターソース	小さじ2	
トマトケチャップ	大さじ1・1/2	
こいくち醤油	小さじ1	
油	小さじ1	
水	40cc	



岩国市立東小学校

## ～ひとくちMemo～

たんぱく質と鉄分を多く含む食材を取り入れたドライカレーです。よく噛む必要のある食材も入れています。  
鉄人のように丈夫な体を作ってください。

【1人分の栄養価】

エネルギー 434kcal  
たんぱく質 12.9g  
カルシウム 32mg  
鉄分 1.8mg  
食物繊維 1.8g  
食塩相当量 1.0g