



おすすめレシピ

甲賀市産野菜のカレー

給食で7/16に登場！
(東部・西部)

《材料》(給食約4人分)

ぶた肉	60g
料理酒	小さじ1
たまねぎ	140g
にんじん	40g
じゃがいも	100g
ピーマン	20g
にんにく	ひとかけ
しょうが	ひとかけ
米粉カレールウ	65g
●食塩・こしょう	少々
●ウスターソース	小さじ1強
●ケチャップ	大さじ1/2
●濃口しょうゆ	小さじ1弱



《作り方》

- ① ぶた肉に酒をふる。
- ② にんにく、しょうがは、すりおろす。
- ③ たまねぎはスライス、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは一口大、ピーマンは種を取り3mm程にスライスする。
- ④ 油で①と②を軽く炒め、その後③を固いものから入れて炒める。
- ⑤ 具がかくれるくらいの水を入れて、具が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑥ ルウを入れて煮る。
- ⑦ ●の調味料で味を整えて、完成！

今月のふるさと食材 ジャがいも

炭水化物を多く含むじゃがいもは、ビタミンCやカリウム、食物繊維も豊富です。

甲賀市の粘土質の土壌では育てるのが難しいのですが、農家さんの工夫と努力で、今年度から本格的に給食用じゃがいもの栽培が始まりました！

甲賀市産野菜のカレーに登場します！

