

1/22(±)
カレーの日

1982年1月22日、全国の小・中学校の給食で
全国統一メニューが実施され、
子ども達にもっとも人気の高いカレーが選ばれました。
そのため、1月22日が「カレーの日」と制定されました。



エネルギー
(1人分)
705
kcal

塩分
(1人分)
2.3
g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 肉・魚卵 果物

※写真は1人前のイメージです。

【作り方】

- ① 牛肉肩ロースは一口大に切る。
- ② フライパンでサラダ油大さじ1/2を熱し牛肉を炒めてから赤ワインを加えてアルコールを飛ばし、牛肉を取り出しておく。
- ③ 厚手の鍋でサラダ油大さじ1を熱し、薄切りにした玉ねぎをよく炒める。
- ④ ③に水と②の牛肉を加え、沸騰したらあくを取り、弱火～中火で約15分煮込む。
- ⑤ いったん火を止め、ルーを入れてくずしながら溶けるまで混ぜる。再び弱火でとろみがつくまで約10分煮込む。

材料 (4人分)

- プライムジャワカレー<中辛>
..... 1/2箱・4皿分 (74.5g)
- 牛肉肩ロース かたまり..... 400g
- 玉ねぎ..... 中2個 (400g)
- サラダ油..... 大さじ1
- 水..... 650ml (3¼カップ)
- 赤ワイン..... 大さじ1

鮭とポテトのタジン蒸し

ワンポイントアドバイス

鮭のかわりにお肉を入れるのもおすすめ!
いろんな野菜との組み合わせでお楽しみください。



【作り方】

- ① 鮭切身に酒大さじ1と昆布茶(粉末) 小さじ1をふりかける。
- ② タジン鍋にもやし・じゃがいも・ぶなしめじ・玉ねぎ・トマト・①をのせ、残りの酒・昆布茶をふりかけ、バターを散らす。
- ③ 中火で約9分火にかけ、そのまま約10分おいてどうぞ。

材料(4人分)

- 鮭切身(半分に切る)…………… 2切れ
- トップバリュ グリーンアイ 緑豆もやし…………… 1袋(250g)
- じゃがいも(5mm厚さの輪切り)…………… 2個
- ぶなしめじ(石づきを落とし手でほぐす)…………… 1袋(100g)
- 玉ねぎ(半分に切り1cm厚さに切る)…………… 1個
- トマト(たてに六つ切り)…………… 1個
- 酒…………… 大さじ3
- 昆布茶(粉末)…………… 大さじ2
- トップバリュ 北海道バター(6等分に切る)…………… 20g

エネルギー
(1人分)
260
kcal

塩分
(1人分)
3.0g



※写真は4人前のイメージです。

1/22(土)
冬の土用の丑



エネルギー
(1人分)
137
kcal

塩分
(1人分)
1.1
g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 乳・肉・魚・卵 果物

※写真はイメージです。

【作り方】

- ① 鶏ささみはaをからめ、下味をつける。
- ② bを温め、人肌に冷まし、割りほぐした卵と合わせ、茶こしてこす。
- ③ 器に①・うなぎ蒲焼・かまぼこ・生しいたけ・ぎんなん水煮を入れた後、②を入れる。
- ④ 鍋に約3cmの水(分量外)を入れ沸騰させる。火を止め③を入れ、鍋にふきんをびったりかぶせ、蓋をする。強火で約1分、弱火で約12分蒸す。中央に竹串を刺し、澄んだ汁が出れば蒸し上がり。鍋から取り出しゆずの皮、みつばをのせてどうぞ。

※鍋から取り出す際は熱くなっておりますので、やけどにご注意ください。

材料(4人分)

- うなぎ蒲焼(1口大に切る).....1/2尾
- 鶏ささみ(そき切りにする).....2本
- 〔a〕●塩.....小さじ1/5
- 酒.....小さじ1
- かまぼこ(4枚に切る).....40g
- 生しいたけ(石づきを落とし薄切り).....4枚(80g)
- ぎんなん水煮.....8粒
- 卵.....2個
- 〔b〕●水.....350ml
- 和風だしの素.....小さじ1/3
- しょうゆ.....小さじ1/2
- 塩.....小さじ1/4
- ゆずの皮(1cm長さの千切り).....少々
- みつば(1cm長さに切る).....2本