



みとよ キッチン



vol.2

今月は

詫間小学校の栄養教諭による
学校給食レシピ

人気の学校給食メニューです！

ドライカレー



栄養教諭からのコメント

ドライカレーは、学校給食ですっと食べ続けられている伝統ある人気メニューです。ひき肉と切った野菜を炒めて作るので素早くできて、野菜もたくさん食べられます。

ひき肉は、合いびき、鶏、豚、牛など、お好みのものを使ってください。

給食では、ドライカレーの時はターメリックライスが定番です。炊飯時に、粉末のターメリックを少し入れて、ご飯に香りと色を付けます。

写真の献立は、「ドライカレー・牛乳・いりこと大豆の揚げ煮・ひじきのマリネ・ミニトマト」です。



材料(2人分)

エネルギー(1人分): 165 kcal



■合いびき肉	90g
■タマネギ	130g(小1個)
■ピーマン	40g(2個)
■ニンジン	30g(1/3本)
■にんにく	1/4かけ
■しょうが	1/2かけ
■サラダ油	小さじ1/2
■ウスターソース	大さじ1/2
■トマトピューレ	大さじ1
■トマトケチャップ	大さじ1/2
■カレー粉	小さじ2/3
■塩	小さじ1/4
■砂糖	少々
■水	大さじ1~2

作り方

- ①タマネギ・ピーマン・ニンジンは、5~6mmの角切り、にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- ②フライパンに、油とにんにく・しょうがを入れて火にかける。香りが出てきたら肉を加え、ほぐしながらよく炒め、カレー粉を振り入れて炒める。
- ③野菜を加えて炒め、しんなりしたら調味料を入れて煮込む。野菜から出る水分が少なければ、水を加える。

▶問い合わせ 学校給食課 ☎73-3134

後記 編集



暑さも収まり、秋の風が、まだまだ体にこたえる暑い日が続いていますね。体に溜まった夏の疲れに寒暖差が加わり、「秋バテ」になることもあるそうです。適度にリフレッシュ時間を作しましょう！

さて、今月の見どころは、何といっても【夏のイベント特集】です。皆さんは何のイベントに参加しましたか？今年の祭りは、どの日も天候に恵まれ、各地は熱気に包まれていました。

表紙の津嶋神社では、小さな子どもたちも、自分の足で一歩懸命に歩き、健康と成長をお祈りしていました。

津嶋さんでは、3年連続でお参りすると良いことが起きるといわれているそうですが、私も取材で3年連続行くことができました！

良いことがありますように！

市公式LINEを
ご利用ください

防災情報や観光・イベント情報などの市政情報を発信しています。ぜひ友だち追加をお願いします！

※利用には無料アプリ「LINE」のインストールが必要です。



▲友だち追加はこちら

※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です

三豊市の人口

※令和6年8月1日現在 ()内は前月比

世帯数 23,294 世帯(+25)

総人口 58,193 人(-24)

男 28,010 人(-2)

女 30,183 人(-22)

※香川県人口移動調査による