

夏

愛南かつおカレー



材料(4人分)

カツオ	130g
しょうが	少量
酒	小さじ1
じゃがいも	140g
にんじん	45g
玉ねぎ	130g
にんにく	少量
しょうが	少量
グリーンピース	20g
サラダ油	小さじ1
※カレールウ	約60g
※水	1と4/5カップ

(※各種メーカーに合わせて調整してください)

トマトケチャップ	大さじ1
ウスターソース	小さじ2/3
スキムミルク	大さじ1
はちみつ	小さじ1/2

【作り方】

- ① 沸騰した湯に酒とカツオを入れて下茹でし、しょうがのしぼり汁をかけておく。
 - ② じゃがいもは角切り、にんじんはいちょう切り、玉ねぎはくし形に切る。にんにくとしょうがはすりおろす。
 - ③ 鍋に油を熱し、にんにく、しょうが、玉ねぎをじっくり炒める。そこににんじん、じゃがいもを加えて軽く炒め、水を入れる。
 - ④ 沸騰したらアクをとり、15分ほど煮込む。
 - ⑤ ①のカツオを加え、ルー、トマトケチャップ、ウスターソース、湯で溶いたスキムミルク、はちみつを加え、10分ほど煮込む。
 - ⑥ 最後に煮たグリーンピースを散らす。
- ※ 牛肉などに比べ、塩辛くなりやすいので、ソースやはちみつ等でお好みの味にしてください。

栄養価(1人分)

エネルギー	475kcal
たんぱく質	16.7g
脂質	7.9g
カルシウム	56mg
塩分	1.8g

学校給食献立より

子どもたちの声



カツオがやわらかくてとてもおいしかったので、また給食に出してほしいです。



カツオ

使用している愛南産の農水産物

カツオは、愛南町の「町の魚」に指定されています。春にはあっさりとした「上りカツオ」、秋には脂ののった「戻りカツオ」と1年に2回の旬があり、季節によって2つの味を楽しめる魚です。