



お家で作ろう！給食人気メニュー



入善町立飯野小学校給食室

■ No.3 食べればまめになるキーマカレー

材料・分量（2人分）

・豚ひき肉	70g	・油	適量
・たまねぎ	1/2ケ	・カレールウ	10g
・にんじん	20g	・ケチャップ	大1
・ピーマン	20g	・ソース	大1
・しょうが	1かけ	・しお	少々
・にんにく	1かけ	・こしょう	少々
・大豆水煮	40g		

作り方

- ① 野菜をあらみじん切りにする。
- ② 豚ひき肉としょうが、にんにくを炒める。
- ③ ひき肉の色が変わったら野菜を入れて炒める。
- ④ 水を少量入れて野菜に火を通し、大豆を入れる。
- ⑤ カレールウと調味料を加え、味を整える。



👉 **ポイント** いろいろな野菜を入れてもおいしく、パンにも合います！

✿ 給食室にはこんな機械があります ✿ ～ 「炊飯釜」 ～



この釜でごはんを炊きます。
洗った米5～6kgと水を入れて、炊飯機にセットします。飯野小学校分は、毎日15kgの米を炊いています。

