



令和7年度(2025年)
和歌山市立宮小学校
NO.7



レシピ
RECIPE
給食

—おうちのひとといっしょにみてね—

12月の絵本給食についてお知らせします。その時の給食レシピも紹介しますので、お家で作ってみてくださいね。



書名

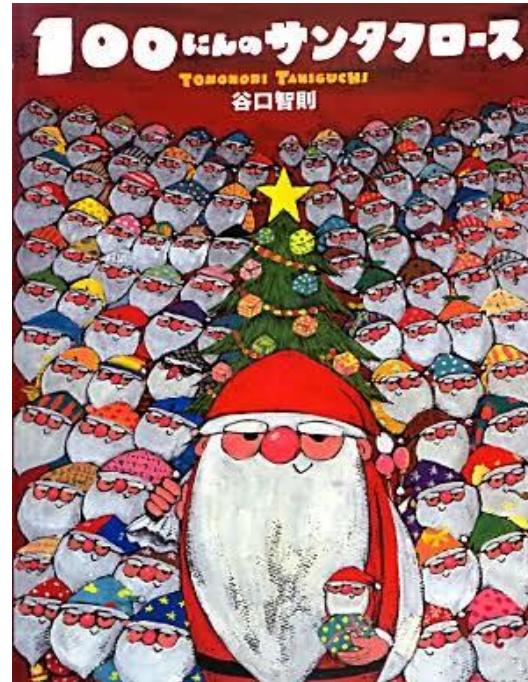
カレーのおうさま

作者名

さく 山本 祐司

出版社名

株式会社 ほるぷ出版



書名

100にんのサンタクロース

作者名

さくえ たにぐち ともり 谷口 智則

出版社名

株式会社 文溪堂



みんな大いすきだよ! 「カツカレー」《12/2の献立より》

(2人分)

| | | | |
|---------------|------|--------------|-------|
| 豚肉スライス(細切り) | 50g | コンソメスープの素 | 小さじ1 |
| たまねぎ(くし切り) | 100g | ウスターーソース | 小さじ1 |
| じゃがいも(サイコロ切り) | 100g | しおこしょう | 少々 |
| にんじん(いちょう切り) | 20g | 水 | 300cc |
| サラダ油 | 小さじ1 | | |
| トマトピューレ | 大さじ1 | トンカツ(冷凍)60g | 2個 |
| カレールウ | 30g | 揚げ油 | 適量 |
| 酒 | 小さじ1 | *トンカツは油で揚げる。 | |
| | | *ごはん | 400g |



【作り方】

- ①深めのフライパンに油をしき、豚肉を炒める。
- ②たまねぎ、にんじん、を入れてさらに炒める。
- ③水とじゃがいもを入れて、具材が柔らかくなるまで煮込む。
- ④調味料とカレールウを入れて10分ほど煮込む。
- ⑤お皿にごはんとカレーを入れて、とんかつを盛り付ける。



栄養がいっぱい! 「こまつなとコーンのサラダ」《12/22の献立より》

(2人分)

| | | |
|---------------------|------|------------------|
| こまつな(洗ってから2センチ幅に切る) | 40g | (ほうれん草でも美味しいです。) |
| ホールコーン(冷凍か缶詰) | 10g | |
| さとう | 小さじ1 | |
| 酢 | 小さじ1 | |
| うすくちしょうゆ | 小さじ1 | |

【作り方】

- ①こまつなとホールコーンは、それぞれ茹でて冷まして水気を切る。
- ②さとう・酢・しょうゆを合わせて調味液を作り、①の野菜を和える。

*緑色と黄色で色どりがいいですね!

