



12月の小学校の献立より・・・

☆平成28年12月19日(月)の給食紹介☆

小学校 エネルギー:663kcal たんぱく質:20.9g 脂質:15.7g 塩分:2.4g

★主食：ご飯

☆主菜&汁物：海軍カレー

★副菜：福神漬け

☆副菜&デザート：ヨーグルトサラダ

★飲み物：牛乳

全国おいしいもの巡り～神奈川県～ ～神奈川県のおいしいもの紹介～

★海軍カレー

調理が簡単で、栄養バランスのよいカレーライスは、明治期の海軍の人気メニューとなるとともに、ふるさとに戻った兵士たちによって全国に広まり、各家庭に定着しました。神奈川県は、海軍とともに歩んできた街であり、この横須賀からカレーが広まったと言えます。また、海上自衛隊のホームページを見ると、船ごとのカレーレシピが載っています。その中から、「チキンカレー」が登場しました。裏ワザ伝授コーナーがあったので、その裏技を取り入れて作りました。

カレーライス

次のうち、カレーをよりおいしく作る裏ワザであるものはどれでしょう？

- ① スープを作る時、野菜くずや果物を加える
- ② 隠し味として、ヨーグルトや焼肉のたれを入れる
- ③ カレーフレーク（ルウ）を2種類入れる



海軍カレー



答え：全部○（まる）

海上自衛隊のホームページに載っている「裏ワザ伝授コーナー」にどれも載っています。このほかにも、野菜やりんごをすりおろして入れたり、インスタントコーヒーを入れたり、たくさんの裏ワザが掲載されています。ぜひカレーを作る時の参考にしてみてください。

ちなみに給食では、①と③とすりおろした果物を入れる裏技を取り入れています。

