



♪ みんなのお昼キャロット館のレシピを紹介します ♪

ポークカレー			
材料	分量		切り方等
	中学生1人分	5人分の目安	
豚もも肉または肩肉薄切り	40.00 g	200 g	
玉葱（大きめ）	60.00 g	1と1/2 個	約2cmの角切り
じゃがいも	60.00 g	3 個	約2cmの角切り
にんじん	35.00 g	1 本	約2cmの角切り
おろしにんにく	0.70 g	小さじ1 杯	
米サラダ油	1.30 g	小さじ1と1/2 杯	
減塩トマトケチャップ	2.60 g	大さじ1 杯	
減塩中濃ソース	2.60 g	小さじ2 杯	
りんご	6.50 g	約1/8 個	すりおろす
とろける給食用カレーフレーク※	7.00 g	35 g	
スペシャルカレーフレーク※	4.50 g	23 g	
カレールウ(KFe)※	10.00 g	50 g	
水	適量	適量	

とぶっ子カレー			
材料	分量		切り方等
	中学生1人分	5人分の目安	
豚もも肉または肩肉薄切り	40.00 g	200 g	
玉葱（大きめ）	45.00 g	1 個	約2cmの角切り
じゃがいも	40.00 g	2 個	約2cmの角切り
利府梨	15.00 g	約1/4 個	すりおろす
りんご	10.00 g	約1/6 個	すりおろす
にんじん	40.00 g	1 本	約2cmの角切り
おろししょうが	1.30 g	小さじ1 杯	
おろしにんにく	1.30 g	小さじ1 杯	
米サラダ油	1.60 g	小さじ2 杯	
減塩中濃ソース	2.00 g	小さじ2 杯	
減塩トマトケチャップ	4.50 g	大さじ1と1/2 杯	
カレー粉	0.20 g	小さじ1/2 杯	
クミン粉	0.10 g	0.5 g	
コリアンダー粉	0.26 g	1.3 g	
コンソメ	0.80 g	小さじ1 杯	
ホールトマト缶	3.00 g	15 g	角切り
トマトピューレ	2.60 g	大さじ1 杯	
スペシャルカレーフレーク※	4.00 g	20 g	
カレールウ(KFe)※	20.00 g	100 g	
水	適量	適量	

夏野菜カレー			
材料	分量		切り方等
	中学生1人分	5人分の目安	
豚もも肉または肩肉薄切り	40.00 g	200 g	
玉葱（大きめ）	45.00 g	1 個	約2cmの角切り
じゃがいも	26.00 g	1 個	約2cmの角切り
にんじん	20.00 g	1 本	約2cmの角切り
かぼちゃ	20.00 g	100 g	約2cmの角切り
なす	10.00 g	50 g	約5mm厚のいちょう切り
おろしにんにく	1.00 g	小さじ1 杯	
米サラダ油	1.30 g	小さじ1と1/2 杯	
減塩中濃ソース	2.60 g	小さじ2 杯	
ホールトマト缶	20.00 g	100 g	角切り
りんご	7.00 g	約1/8 個	すりおろす
とろける給食用カレーフレーク※	8.00 g	40 g	
スペシャルカレーフレーク※	4.00 g	20 g	
カレールウ(KFe)※	10.00 g	50 g	
水	適量	適量	



～ キャロット館からのコメント ～

スタンダードな「ポークカレー」です。
 「豚肉」を「鶏肉」に変えて「チキンカレー」にしてもおいしいですよ。
 ポイントは、サラダ油でにんにくを炒めて香りを出し、他の材料もよく炒めること！
 「ケチャップ」や「中濃ソース」は、学校給食では「減塩」タイプを使用していますが、なければ市販のものでも構いません。
 キャロット館では2～3種類のカレールウを混ぜ合わせて使用しています。ご家庭では、お好みに合わせてご使用ください。



～ キャロット館からのコメント ～

利府町といえば「梨」。「十符の里」で育った梨を使うので「とぶっ子カレー」という名前になりました。
 スパイスが効いた味わいが特徴です。
 梨は、すりおろして加えます。梨がない場合は、代わりに「りんご」のすりおろしを加えてもいいでしょう。肉の下味として漬け込むと、さらにおいしいです。
 サラダ油でにんにく、しょうがを炒めて香りを出し、他の材料もよく炒めるのがおすすめです。
 お好みに合わせて、スパイスの量は調節してください。



～ キャロット館からのコメント ～

暑い夏、食欲がない時には「カレーライス」がおすすめです。「かぼちゃ」「なす」「トマト」などの旬の夏野菜を入れると、さらに栄養満点です。
 他にも「とうもろこし」「ピーマン」「パプリカ」「ズッキーニ」などもおすすめです。
 学校給食では、「ホールトマト缶」を使っていますが、採れたてのフレッシュなトマトを炒めてもおいしいですよ。

※ カレールウは、業務用食品や学校給食向けに栄養強化されたものを使用しています。