

北本トマトカレー

材料	分量(4人分)	下処理
米	300g(2合)	
トマトジュース	56g	
豚ひき肉	160g	
にんにく	3g(1片)	みじん切り
しょうが	2g	みじん切り
セロリ	8g	みじん切り
トマト	32g	小さめのざく切り
人参	60g	小さめの角切り
玉ねぎ	160g	粗みじん切り
じゃがいも	120g	さいの目切り
ミニトマト	4個	お好みでトッピング用
【調味料】		
塩	4g	
カレー粉	1g	
こしょう	少々	
カットトマト缶	100g	
中濃ソース	10g	
醤油	8g	
ローリエ	少々	
シュレッドチーズ	12g	
油	4g	
パイタン	36g	
【ルウ】		
油	24g	
小麦粉	40g	
カレー粉	3g	

北本トマトカレー🍅🍲

【作り方】

1. 米をとぎ、トマトジュースと水で水加減をして炊飯する。
2. 鍋に油を熱し、にんにく・しょうがを炒める。
香りが出たら、豚ひき肉を炒める(カレー粉・塩・こしょうをふる)
カレー粉が焦げないように気を付ける。
3. 豚ひき肉に火が通ったら、じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリを炒め、
水を入れる(食材にかぶる位)
アクを取る。
4. じゃがいも・人参に火が通ったら、トマト・カットトマト缶・調味料を加え、
火を弱めてルウを入れる。20分位煮込む(焦がさないよう注意)
5. シュレッドチーズを加え、塩で味を整えて完成。

【ルウ】

1. 鍋に油を入れ強火で熱する。小麦粉を入れ、弱火にする。
2. ヘラで油と小麦粉をなじませ、20分～40分弱火にかけ、焦がさないように混ぜる。
3. 色がチョコレート色になったら、カレー粉を入れ、火を消して5分間混ぜる。
4. 完成



学校給食アンケートで人気No1のカレーライス🍲
その中でも今回は埼玉県北本市で有名なトマトカレーを調理しました🍅

ツナサラダ🍥

材料	分量(4人分)	下処理
シーチキンフレーク	80g	油をきる
スイートコーン	40g	
きゅうり	40g	輪切り、うすくスライス
玉ねぎ	20g	スライス
人参	20g	千切り
キャベツ	80g	1cm×3cmの短冊切り
マヨネーズ	40g	
サラダ油	4g	
酢	4g	
薄口しょうゆ	4g	

【作り方】

1. 水を沸かす。沸騰したら、人参→玉ねぎ→キャベツ→コーン→きゅうりと硬い野菜の順に茹で、水にさらして、ザルにあけて水を切る。
2. マヨネーズ、サラダ油、酢、薄口しょうゆをよく混ぜドレッシングを作る。
3. 茹でた野菜とシーチキンフレーク、ドレッシングを合わせて盛り付ける。



野菜たっぷりツナサラダ🍥

きなこカップケーキ 🍰

材料	分量(4人分)	下処理
きな粉	16g	
米粉	63g	
ベーキングパウダー	3g	
国産無調整豆乳	96g	
上白糖	40g	
サラダ油	8g	
紙カップ	4枚	

【作り方】

1. 豆乳に上白糖を加えてよく混ぜる。
2. 米粉とベーキングパウダーを合わせてよく混ぜる。
3. きな粉、サラダ油を加え、さっくりと混ぜる。
4. 紙カップに生地を入れ、175℃に予熱したオーブンで15～20分で焼く。
(生地が固かったら水を加える)



カップケーキの中でも子どもたちに人気なきなこカップケーキ 🍰