

鹿肉のドライカレー



【材料】 (5人分)

・鹿肉ミンチ	150g	【調味料】	
・油	小さじ1/2	・カレー粉	小さじ1/6
・おろしにんにく	小さじ1/3	・トマトケチャップ	大さじ1強
・玉ねぎ	150g	・ウスターソース	大さじ1/2
・人参	50g	・顆粒コンソメ	小さじ1
・水煮大豆	50g	・濃口しょうゆ	小さじ1
・枝豆のおき実	20g	・米粉 (片栗粉)	小さじ1弱

【作り方】 ①玉ねぎ、人参は粗みじん切りにする。 水煮大豆は刻む。

②フライパンにサラダ油を熱し、鹿肉ミンチとおろしにんにくを入れ、塊ができなようによく炒める。

③野菜、水煮大豆、枝豆を加え、さらに炒める。

④調味料を加える。

⑤最後に水で溶いた米粉 (片栗粉) を加えてとろみをつける。

給食では、中津市産の鹿肉を使っています。

合いびき肉でもおいしく作れます。

ごはんはもちろん、パンにも合うメニューです。

<1人分の栄養量> エネルギー- 86kcal 食塩相当量 0.9g

■出典元： 令和3年3月 第一共同調理場 献立表 (A献立) より