

まるっと中標津カレーライス

☆は中標津産のものを使用。

【材料】 4人分

- ・玉ねぎ 1個…スライス
- ☆豚肉 80g…スライス
- ☆じゃが芋 中2個…1口大
- ☆大根 2cm…いちょう切り
- ・人参 3cm…いちょう切り
- ☆椎茸 2個…スライスまたは4つ切り
- ☆牛乳 1/3カップ
- ・おろし生姜 小さじ1
- ・おろしにんにく 小さじ1/2
- ・カレー粉 0.25g
- ・チャツネ（なくても可） 7g
- ・プルーンエキス（なくても可） 7g
- ・カレールー 90g

（給食ではルーを3種類（トータルで90g）使っていますが、ルーによって、使用量も異なりますので、箱に記載されてる量をご確認ください。）

【作り方】

- 1 鍋に油（分量外）を引いて、玉ねぎをしっかり炒める。
- 2 おろししょうが、おろしにんにく、カレー粉を入れ、豚肉を加える。
- 3 豚肉に火が通ったら、じゃが芋、大根、人参、椎茸の順に入れ、その都度よく炒める。
- 4 さらに、チャツネ、プルーンエキス、牛乳、カレールー、水（4カップ+ α ）を順に入れていき、カレールーが溶けるまでよく混ぜる。
- 5 具材に火が通ったら、できあがり。



ブロッコリーとゴーダチーズのサラダ

☆は中標津産のものを使用。

【材料】 4人分

- ☆ブロッコリー 160g…食べやすい大きさに切る
 - ・人参 3 cm…千切り
- ☆ゴーダチーズ 25 g…細切りまたは5 mm程度の角切り
 - ・醤油 大さじ 1/2
 - ・和風顆粒だし 小さじ 1/2
 - ・鰹節 お好みで

【作り方】

- 1 ブロッコリーと人参を茹で、水で冷やし、水分を切る。
(電子レンジでも可)
- 2 1とゴーダチーズ、醤油、和風顆粒だし、鰹節を混ぜ合わせる。

