

# きゅうしょくセンターから こんにちは ～給食レシピの紹介～

## ★豚肉のカレーわらびしょうが焼き★

令和3年度採用

「学校給食のメニュー作りにチャレンジ」



「家でしょうがやきをカレー味にしてみたところ、おいしかった。」と教えてくれました。カレーのスパイシーな味わいと、しょうが独特のピリっとする辛さで、やみつきになること間違いなし！！

令和3年度から、蕨の農家さんが作ったしょうがを使わせていただいています。



材料	4人分 (g)	目安量	切り方
豚肉 小間	160		
しょうが	4	1/3 片	みじん切り
玉ねぎ	120	1/2 個	スライス
油	2	小さじ2	
酒	6	小さじ1	
濃口しょうゆ	13	大さじ 1/2	
塩	0.7	少々	
こしょう	0.04	少々	
カレー粉	0.6	小さじ 1/2	

〈作り方〉

- ① 野菜は切り方を参考に、切っておく。
- ② フライパンに油をしき、しょうがを炒める。
- ③ 香りがでてきたところで、豚肉を入れ、少し火が通ったところで酒を入れる。
- ④ ③の豚肉にしっかりと火が通ったところで、玉ねぎを入れて炒める。
- ⑤ 玉ねぎが柔らかくなったら、濃口しょうゆ、塩、こしょう、カレー粉を入れて、味を整える。

## しょうが



今回、給食で使わせていただいたしょうがは、「令和2年度 蕨市園芸品評会」で『蕨市園芸緑化研究会長賞』を受賞した農家さんが作ってくれました。見た目もきれいで、皮も薄く、味もおいしいしょうがでした。

しょうがにふくまれている辛味成分の「ジンゲロール」は、火にかけたり、乾燥させることで、より辛さがつよくなります。また、「ジンゲロール」には体を温める作用もあり、寒い冬にぴったりの食材です。

