令和３年
１２月号

いただきたいむ

名寄市
学校給食センター

考える力をアップするためには、食べ物の工夫が必要！！

❀集中力を保つためにおすすめ！

【 糖質の吸収が緩やかな食べ物 】

{ 大豆、そば、さつまいも、きのこ類　など }

他には・・・

低ＧＩ食品 で検索

グリセミックインデックス

❀集中力と記憶力を高めるために

おすすめ！

{ 青魚（さば、いわし、さんま）
大豆製品、卵　など }

❀おやつにおすすめ！

{ ドライフルーツ＋ヨーグルト、チーズ　など }

12月の給食には、大豆、大豆製品、卵、きのこ類、さば、いわしが登場します。献立表で確認してみてくださいね！

きゅうしょくレシピ

キーマカレー：　材料４人分

豚ひき肉	160ｇ
にんじん	100ｇ
玉ねぎ	340ｇ
ごぼう	52ｇ
大豆水煮	20ｇ
おろし生姜	4ｇ
カレー粉	1.5ｇ
粉チーズ	8ｇ
カレールウ	70ｇ
中濃ソース	20ｇ
トマトケチャップ	20ｇ
トマトピューレ	60ｇ
ヨーグルト	40ｇ
白ワイン	5ｇ
砂糖	8ｇ
米油	4ｇ
塩・こしょう	少々

＜作り方＞

① にんじん、玉ねぎは皮をむき水で洗い、みじん切りにする。
② ごぼうは水で洗い皮をむき、ささがきに切る。切ったごぼうを水につけてあくを抜く。
③ 大豆水煮は、ざるに移し汁を切る。
④ カレールウはぬるま湯で溶いておく。
⑤ 鍋に油を熱し、おろし生姜を入れて肉を炒める。肉に火が通ったら、白ワインをふりかけ、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、大豆の順に炒め、塩・こしょうをふり、さらに炒める。
⑥ ⑤に砂糖、カレールウ、カレー粉、粉チーズ、トマトケチャップ、トマトピューレー、中濃ソースを加え材料をよく混ぜ合わせ煮込む。
⑦ 仕上げにプレーンヨーグルトを入れて３分間くらい煮込む。

12月1日の給食に登場する大豆を使ったキーマカレーのレシピです。お家でも作ってみてね！