

ヒカド風カレースープ



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作り方
豚肉	15	1cmさいの目切り	①だし汁は通常の方法で作っておく。
たまねぎ	20	1cmさいの目切り	ブロッコリーはかために茹でておく。
ブロッコリー	17	小さめの一口大	②だし汁に豚肉、たまねぎ、干椎茸を入れて
さつまいも	20	1cmさいの目切り	点火。アクを取りながら煮る。
* 干椎茸	1	1cmさいの目切り	③さつまいもペーストはだし汁で溶かしておく。
長ねぎ	2.5	小口切り	④野菜が八分通り煮えたらさつまいもを加える。
* さつまいもペースト	20	解凍	⑤ブロッコリーとさつまいもペーストを加え、
* 料理酒	1.5		調味する。
* 塩/* 醤油	0.8/2		⑥温度と味を確認し、長ねぎを散らして完成。
* カレー粉	0.3	お好みで	☆長崎県の郷土量ヒカドをアレンジして、カレーうどんの
* 素材力鶏だし	0.7		つゆの味にしたててみました。だしを効かせ、さつまいも
だし汁	100		ペーストと野菜からでる甘味を生かします。特に寒い日には
			水溶き澱粉でトロミをつけると冷めにくくなります。

* は給食会取扱商品です。

栄養価 (参考値)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μgRAE	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食物繊維 g
100	5.3	1.5	1.2	31	24	0.7	0.7	15	0.24	0.12	37	2.8