



POINT

レンズ豆は水戻し不要、15分で煮える便利な豆です。煮崩れるので豆が苦手な子どももたくさん食べられます。十八穀と合わせて食物繊維もたっぷり摂れる給食にぴったりのカレーメニューです。
ヨーグルトと牛乳を合わせたラッシーで、足りない栄養素もしっかり補給。



栄養価

エネルギー	774 kcal
たんぱく質	23.7 g
脂質	23.1 g
炭水化物	114.6 g
食物繊維	7.0 g
食塩相当量	2.6 g

1 十八穀とレンズ豆のドライカレー 10人分

材料

S&Bとろける給食用カレーフレーク …… 200g
 合びき肉 …… 400g
 玉ねぎ …… 400g
 にんじん …… 200g
 レンズ豆 …… 150g
 S&B炊き込み十八穀ごはんの素 …… 50g
 水 …… 1,000ml
 サラダ油 …… 20g
 ごはん …… 1,500g

作り方

- ① サラダ油を熱し、玉ねぎ、にんじん、合びき肉をしっかりと炒める。
- ② 水、レンズ豆、十八穀ごはんの素を加えて煮込む。
- ③ 材料が煮えたら一旦火を止めてカレーフレークを溶かす。溶けたら再び火にかけ、とろみがつくまで煮る。
- ④ ごはんとともに盛り付ける。

2 彩り野菜のハーブマリネ 10人分

材料

ズッキーニ …… 500g
 大根 …… 300g
 赤パプリカ …… 100g
 黄パプリカ …… 100g
 オリーブオイル …… 30g
 MAILLE白ワインビネガー …… 60g
 S&Bセレクトバジリコシーズニング …… 10g
 砂糖 …… 10g
 ミニトマト …… 20個

作り方

- ① 材料は全て角切りにする。
- ② オリーブオイルを熱し、切った野菜をさっと炒める。白ワインビネガー、バジリコシーズニング、砂糖を加えて炒め合わせる。
- ③ ミニトマトを添えて盛り付ける。

3 シナモン風味のいちごラッシー 10人分

材料

ヨーグルト …… 750g
 牛乳 …… 750ml
 いちごソース
 (ヨーグルト用フルーツソース) …… 250g
 S&Bセレクトシナモンパウダー …… 0.5g

作り方

- ① 材料を全てよく混ぜ合わせる。
- ② 器に注ぎ、お好みでシナモンパウダー(分量外)をふる。

おすすめ商品

とろける給食用 カレーフレークN

化学調味料、牛由来原材料不使用の甘口カレーフレークです。
 (原材料に含まれるアレルギー物質(※)は小麦のみ)
 (※) 国内で表示を義務付け・推奨するもの



業務用炊き込み 十八穀ごはんの素

十八種類の穀物を厳選し、それぞれの特長を最大限に引き出したオリジナルブレンド。



セレクトスパイス バジリコシーズニング

バジル、パセリ、こしょうなどのスパイス&ハーブに塩などをブレンドした使い勝手の良いシーズニング。

