



POINT

カレーはどんな具材もたべてくれる魔法のメニュー!ごぼうや大根、れんこん等根菜もカレーならたっぷり入れて大丈夫。ココット風に仕上げた卵を組み合わせると栄養バランスもばっちりです。



栄養価

エネルギー	815 kcal
たんぱく質	24.8 g
脂質	33.3 g
炭水化物	101.0 g
食物繊維	4.8 g
食塩相当量	3.0 g

1 根菜カレー

10人分

材料

S&Bとろける給食用カレーフレークN …… 200g
 鶏もも肉 …… 300g
 ごぼう …… 100g
 れんこん …… 150g
 にんじん …… 100g
 さつまいも …… 200g
 大根 …… 150g
 水 …… 1,200ml
 サラダ油 …… 20g
 ごはん …… 1,500g

作り方

- ①材料は全て食べやすい大きさに切る。
- ②油を熱し、鶏もも肉を炒める。さつまいも以外の材料を加えて炒め、水を加えて煮込む。
- ③途中でさつまいもを加えて煮込み、材料が柔らかくなっ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て、とろみがつくまで煮る。
- ④器にご飯を盛り、③のカレーをかける。

2 たまごと野菜のココット風

10人分

材料

卵 …… 10個
 ブロッコリー …… 100g
 カリフラワー …… 100g
 S&Bセレクト香草焼き
 シーズニング(鶏肉用) …… 12g
 パン粉 …… 10g
 粉チーズ …… 5g

作り方

- ①ブロッコリー、カリフラワーは茹でる。
- ②パン粉に、粉チーズ、香草焼きシーズニングを混ぜておく。
- ③アルミカップに卵を割り、①の野菜を添える。合わせておいた②をかけ、オーブン等で焼く。

3 ハーブ風味の海藻サラダ

10人分

材料

海藻(乾燥) …… 8g
 きゅうり …… 100g
 オリーブオイル …… 75g
 MAILLE白ワインビネガー …… 60g
 S&Bセレクトマジックソルト …… 8g

作り方

- ①海藻は水につけて戻す。きゅうりは輪切りにし、戻した海藻とともに茹でて冷却する。
- ②オリーブオイル、白ワインビネガー、マジックソルトで作ったドレッシングで①を和える。

4 りんごのクローブ煮

10人分

材料

りんご …… 400g
 砂糖 …… 35g
 S&Bセレクトクローブ(パウダー) …… 0.3g

作り方

- ①りんごをカットし、砂糖、クローブ、水を入れてりんごが柔らかくなるまで煮る。

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

セレクトスパイス 香草焼きシーズニング(鶏肉用)



鶏肉にまぶして焼くだけで香り&彩り豊かな香草焼きが楽しめるシーズニングスパイス。(鶏肉以外にも活躍するシーズニングです)

セレクトスパイス マジックソルト



スパイスとハーブをバランスよくミックスして風味豊かで奥深いマイルドな味わいに仕上げたスパイス&ハーブ岩塩です。あらゆる素材にぴったりの万能シーズニング。