



## POINT

子どもが苦手なきのこ類もカレーなら残さず食べてくれますので、きのこをたっぷり入れたカレーうどんはおすすめです。必要カロリーを摂取しにくい麺類の献立に、香草フライを組み合わせ、バランスを。これで魚もおいしく食べられます!



### 栄養価

エネルギー	677 kcal
たんぱく質	30.9 g
脂質	25.4 g
炭水化物	78.9 g
食物繊維	3.9 g
食塩相当量	3.8 g

## 1 きのこ入りカレーうどん

10人分

### 材料

S&Bとろける給食用カレーフレーク …… 150g  
 豚薄切り肉 …… 100g  
 長ねぎ …… 75g  
 にんじん …… 75g  
 しいたけ …… 40g  
 しめじ …… 40g  
 えのき …… 40g  
 エリンギ …… 40g  
 水 …… 900ml  
 めんつゆ(ストレート) …… 180ml  
 サラダ油 …… 20g  
 うどん …… 1,500g

### 作り方

- ①長ねぎはななめ薄切り、にんじんは短冊切りにする。きのこ類、豚肉はそれぞれ食べやすく切る。
- ②油を熱し、豚肉を炒める。野菜を加えて炒め、水を加えて煮込む。
- ③一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。めんつゆを加えてひと煮立ちさせる。
- ④茹でうどんを加えてひと煮立ちさせる。

## 2 白身魚の香草フライ

10人分

### 材料

白身魚(メルルーサなど) …… 800g  
 S&Bセレクト香草焼きシーズニング(魚用) …… 25g  
 小麦粉 …… 15g  
 卵 …… 80g  
 パン粉 …… 40g  
 揚げ油 …… 適宜

### 作り方

- ①水気をふいた魚に、香草焼きシーズニングをまぶす。
- ②小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけ、油で揚げる。

※吸油率は10%で計算しています。

## 3 キャベツの即席ハーブ漬け

10人分

### 材料

キャベツ …… 300g  
 きゅうり …… 150g  
 にんじん …… 50g  
 S&Bセレクトマジックソルト …… 4g

### 作り方

- ①キャベツはざく切り、きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにする。
- ②野菜は茹でて冷却し、マジックソルトをもみこみ浅漬け風にする。

## 4 カルダモン風味のオレンジゼリー

10人分

### 材料

オレンジジュース …… 800ml  
 砂糖 …… 80g  
 アガー …… 16g  
 S&Bセレクトカルダモン(パウダー) …… 0.2g

### 作り方

- ①砂糖とアガーは混ぜておく。
- ②オレンジジュースを沸かし、①の砂糖とアガー、カルダモンを加えて80℃以上まで加熱する。
- ③器に入れて冷却し、固める。

## 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(魚用)

ガーリック、パプリカ、レモンパウダーなどがブレンドされた、魚にまが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。



### セレクトスパイス カルダモン(パウダー)

爽やかな刺激とほのかな柑橘系の香りが特徴。「香りの王様」とも呼ばれるスパイスです。パンや菓子、ドリンクなどの香りづけにおすすめです。

