



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。



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。

