

杜仲豚カレー／学校給食総合センター

杜仲豚は、脂身がさっぱりしていて、食べやすいです。

| 材料（1人分） | 分量（g） | 作り方 |
|----------------------------|-------|--|
| すりおろししょうが | 0.5 | ① たまねぎ5mmスライス、じゃがいもひと口大の角切り、にんじん4mmちょう切りにする。 ② 杜仲豚にしょうが、にんにく、白ワインをなじませておく。 ③ 杜仲豚を炒める時に少量の水を加えて炒めていく。 ④ その他の食材を加えて炒め、煮込む。 ⑤ ルウを加えて煮込む。 ⑥ 最後にほうれんそう、枝豆、チーズを加える。 |
| すりおろしにんにく | 0.5 | |
| 杜仲豚（切り落とし） | 35.0 | |
| 白ワイン | 2.0 | |
| たまねぎ | 35.0 | |
| オニオンアッセ （たまねぎみじん切り） | 15.0 | |
| じゃがいも | 35.0 | |
| にんじん | 10.0 | |
| すりおろしりんご | 6.0 | |
| 白いんげん豆ペースト | 8.0 | |
| カレールウ （甘口、中辛いろいろ組み合わせて） | 22.3 | |
| 冷凍ほうれんそう | 8 | |
| 冷凍むきえだまめ | 5 | |
| シュレッドチーズ （ピザ用チーズ） | 2 | |



大仙詰め合わせカレーライス（麦ごはん）／西部学校給食センター

今年度の「大仙市ふるさと給食献立コンテスト」で「アイデア賞」を受賞した献立です。コンテストのレシピでは「横沢曲がりネギ」も使用しています。ぜひお試しください。

| 材料（1人分） | 分量（g） | 作り方 |
|------------------------|-------|--|
| 杜仲豚（切り落とし） | 40 | ① たまねぎ8mmスライス、さつまいも20mm角切り、にんじん8mmいちよう切り、いぶり大根薄目いちよう切りにする。 ② 杜仲豚にぶどう酒を混ぜ込み、なじませておく。 ③ 油を熱し、にんにく、しょうが、杜仲豚を炒める。 ④ 玉ねぎを加えいためる。 ⑤ にんじんを加え軽くいため、煮る。 ⑥ さつまいも、いぶり大根を加え調味し、煮込む。 ⑦ 風味づけにまほろば菜油を加える。 |
| ぶどう酒 赤 | 1.8 | |
| おろしにんにく | 0.3 | |
| おろししょうが | 0.3 | |
| オリーブ油 | 0.6 | |
| たまねぎ | 40 | |
| さつまいも | 35 | |
| にんじん | 14 | |
| いぶり大根漬け | 2 | |
| カレールウ | 18.6 | |
| オニオンアッセ （たまねぎみじん切り） | 7 | |
| すりおろしりんご | 7 | |
| トマトケチャップ | 4 | |
| ウスターソース | 0.6 | |
| フルーツチャツネ | 0.3 | |
| まほろば菜油 | 0.48 | |

大仙まるごとカレー／中仙学校給食センター

大仙市産・秋田県産の食材をふんだんに使ったカレーです。

普段は、ぶなしめじを使用しますが、今回はエリンギを使用しています。

| 材料（1人分） | 分量（g） | 作り方 |
|---------------------|-------|---|
| 米サラダ油 | 0.5 | ① 鍋に米サラダ油をしいて火を入れ、杜仲豚・酒・白こしょう・カレー粉・しょうが・にんにくを炒める。 ② たまねぎ・にんじん・じゃがいも・エリンギを炒め、水を入れて煮る。 ③ 材料に火が通ったら、りんご・ケチャップ・トマト濃縮汁を入れてよく混ぜ、カレールウを入れて溶かす。 ④ ルウがしっかり溶けたら、牛乳・こまつなを入れて煮る。 |
| 杜仲豚（切り落とし） | 55 | |
| 酒 | 0.5 | |
| 白こしょう | 0.05 | |
| カレー粉 | 0.05 | |
| しょうが（すりおろす） | 0.3 | |
| にんにく（すりおろす） | 0.3 | |
| たまねぎ（5mmカット） | 35 | |
| にんじん（いちょう） | 15 | |
| じゃがいも（一口大） | 35 | |
| エリンギ（細切り） | 12 | |
| りんご（すりおろし） | 3 | |
| トマト濃縮汁 | 3 | |
| ケチャップ | 3 | |
| カレールウ | 20 | |
| 牛乳 | 3 | |
| こまつな （食べやすい大きさに） | 8 | |



杜仲豚とさつまいものカレー／仙北学校給食センター

杜仲豚とさつまいもの甘さが引き立ち、やさしいカレーです。

| 材料（1人分） | 分量（g） | 作り方 |
|--------------|-------|--|
| 杜仲豚（切り落とし） | 40 | ① 鍋に米サラダ油をしいて火を入れ、杜仲豚・酒・しょうが・にんにくを炒める。 ② たまねぎ・にんじん・さつまいも・エリンギを炒め、水を入れて煮る。 ③ 材料に火が通ったら、りんご・ケチャップ・トマト濃縮汁を入れてよく混ぜ、カレールウを入れて溶かす。 ④ ルウがしっかり溶けたら、牛乳・ブロッコリーを入れて煮る。 |
| 酒 | 5 | |
| にんにく（すりおろす） | 0.5 | |
| しょうが（すりおろす） | 0.3 | |
| 米サラダ油 | 1 | |
| たまねぎ（3mmカット） | 30 | |
| にんじん（いちょう） | 10 | |
| さつまいも（乱切り） | 35 | |
| エリンギ（細切り） | 12 | |
| りんご（すりおろし） | 3 | |
| トマト濃縮汁 | 3 | |
| ケチャップ | 3 | |
| カレールウ | 18 | |
| 牛乳 | 3 | |
| 冷凍ブロッコリー | 12 | |



だいせんカレー／太田学校給食センター

太田産・大仙市産の食材をふんだんに使ったカレーです。

杜仲豚は脂身が少なく、おいしくいただけます。

| 材料（1人分） | 分量（g） | 作り方 |
|------------|-------|--|
| 杜仲豚（切り落とし） | 60 | ① ジャがいもは1.5 cm角、たまねぎは5 mmスライス、にんじんは5 mmいちょうにカットする。 ② にんにく・しょうが・カレー粉で肉を炒める。野菜を入れ、水を加えて煮る。 ③ 調味料・カレールウを入れて、完成。 |
| ジャがいも | 40 | |
| たまねぎ | 50 | |
| にんじん | 15 | |
| しょうが | 0.1 | |
| にんにく | 0.1 | |
| カレー粉 | 0.1 | |
| 無塩バター | 1.4 | |
| オニオン | 10 | |
| デミグラスソース | 4 | |
| カレールウ | 20 | |
| トマトケチャップ | 2 | |
| 牛乳 | 3 | |
| りんごピューレ | 8 | |
| 赤ワイン | 2.5 | |

