



# 2月のイチオシ！給食レシピ



暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。バランスのよい食事を心がけ、適度な運動と休養をとって、体調をしっかり管理しましょう。

インフルエンザや感染性胃腸炎を予防するためにも、うがい・手洗いをしっかりしましょう。

## キーマカレー

今月のイチオシ！  
給食メニュー

◎小学校中学年の分量です。  
◎学校給食用にアレンジしています。  
好みに合わせて、使用量を調整してください。



### 材料(4人分)

牛ひき肉.....80g  
豚ひき肉.....80g  
サラダ油.....30g  
酒.....小さじ1  
おろしにんにく...小さじ $\frac{1}{2}$   
じゃがいも.....160g  
たまねぎ.....200g  
にんじん.....60g  
水.....200~300ml  
グリーンピース.....20g  
カレールウ.....60~80g  
ウスターソース..大さじ1  
塩・こしょう.....適量

### 作り方

- ①じゃがいもは1cmの角切り、たまねぎ、にんじんは大きめのみじん切りにする。
- ②鍋にサラダ油を熱してひき肉を炒め、酒、にんにく、塩・こしょうを加える。
- ③肉に火が通ったら、①を加えてさらに炒める。
- ④たまねぎが透き通ってきたら水を加えてじゃがいもに火が通るまで煮る。
- ⑤カレールウを加えて煮溶かし、ウスターソースを加えて5分ほど煮る。
- ⑥グリーンピースを加えて出来上がり。

\*水やルウの分量は調整してください。



キーマ(Keema, Qeema)とは、ヒンディー語やウルドゥー語で「細かいもの」という意味で、キーマカレーはひき肉と細かく切った野菜を使って作ります。2月のキーマカレーには牛と豚のひき肉を使用しますが、鶏ひき肉を使ったり、細かく刻んだ大豆を入れることもあります。

スパイスの香りで臭みを感じにくくなるため、レバーを入れて鉄分を補給するのも良いですね。

ちなみに、ドライカレーとの違いは、ズバリ！水分量です。ドライカレーは水分が少ないカレー全般のことで、ウが少なめのカレーや、ピラフのようなカレー味のごはんもドライカレーというようす。

具材を小さく切るのは大変かもしれませんが、煮込む時間は短縮できます♪冷蔵庫の大掃除を兼ねて、色々な具材で作ってみてくださいね。

★津山市はクックパッドに「津山市のキッチン」を開設しています！

ふゆ おお しょくちゅうどく  
冬に多い食中毒

# ノロウイルス

こんなことに  
き  
気をつけよう！

ノロウイルスは、感染力がとても強く、腹痛、下痢、嘔吐などの症状を引き起こします。

「感染しない」「広げない」ための対策を紹介します。



・食事の前  
・外出の後  
・トイレの後  
はせっけんで手洗い！



どこに潜んでいるかわからないので、中心までしっかり火を通す(85~90℃を90秒以上)！



おなかが痛い時は、ノロウイルスかも？感染を広げないために、給食当番の前には健康チェックし、無理をしないで交代しよう！