



# 第7回 ふるさと給食レシピ



H29.7.12

釧路市こども育成課

今回は釧路産「シカ肉」「パプリカ」を使ったふるさと給食メニューを実施しました。

「シカ肉キーマカレー」は、学校給食でも使用しているエゾシカ協会認証施設の、阿寒グリーンファームで加工された安心・安全なシカ肉を使用し、鶏ガラを煮込んで取ったスープを使用したレシピです。

「パプリカのイタリアンマリネ風」は、今年の2月から出荷を開始した（株）北海道サラダパプリカが生産した、甘みがあり肉厚でジューシーな釧路産パプリカを使用しました。子ども達が苦手なマリネですが、ツナ缶を使用して食べやすくしています。ご家庭でもぜひお試しください。

(シカ肉の取り扱い店や、パプリカについては別に配布したリーフレットをご覧ください。)

※材料は大人2人+子ども2人分の廃棄量込みの分量



## シカ肉キーマカレー

※時間のない時は・

分量のBの手作りのカレールーの代わりに、市販のカレールーとしょう油・ソース等で味をととのえとカンタンです♪



食品名	使用量(g)	(目安量)
サラダ油	7	大さじ1/2
にんにく	3	1/2かけ
しょうが	3.5	1/5かけ
たまねぎ	200	大1個
人 参	120	中1/2本
シカひき肉	180	
スキムミルク	35	
小麦粉	30	
カレー粉	2.5	小さじ1強
りんご	30	1/8個
トマトピューレ	30	
鶏がらスープ	60	※市販の無添加鶏ガラ顆粒水60に小さじ1/2で代用可
食塩	3	小さじ1/2
こいくちしょうゆ	6	小さじ1
パセリ	少々	仕上げの飾り用

### (作 り 方)

1. Aのんにく、しょうが、玉ねぎ、人参をみじん切りにする。
2. フライパンに油、にんにく、しょうがを入れて火にかけ、香りがたったら玉ねぎを加えてあめ色になるまで炒める。
3. にんじん、ひき肉の順に炒め合わせる。
4. カレー粉と小麦粉をふり入れ、しっかり炒め合わせる。
5. すりおろしたりんご、トマトピューレ、鶏がらスープ、塩、しょう油を加えてふたをし、煮立ったら弱火にして約20分、時々鍋底をかき混ぜながら汁気がなくなるまで煮込む。
6. 盛り付けてパセリを散らす。

### ★鶏がらスープ（出来上がり2.2L）

- ・鶏がら2羽分(1羽分は300g位)
- ・水5L
- ・しょうが薄切り大3枚

### ●鶏がらスープの作り方●

- A. 鶏ガラは水でサッと洗い、血合いなどを落とす。
- B. 材料をすべて鍋に入れて強火にかけ、煮立ったらアクを取りながら、弱火で30分～1時間煮る。
- C. キッチンペーパーを敷いたザルでこして出来上がり。

## パプリカのイタリアンマリネ風



食品名	使用量(g)	(目安量)
赤パプリカ	100	1/2個
黄パプリカ	100	1/2個
ツナ缶	40	1/2缶強
バルサミコ酢	7	小さじ1.5杯
砂糖（三温糖）	2.5	小さじ1弱
しょう油	8	小さじ1.5強
塩・こしょう	少々	

### (作 り 方)

1. パプリカの種を取って1cm幅位に切り、ラップをしてレンジで1分位(少ししんなりする位)蒸す。
2. 軽く油切りしたツナ缶とAの調味料を合わせておき、①のパプリカを和えて、塩こしょうで味をととのえる。
3. 冷蔵庫で冷やして、時間をおいてなじませて出来上がり。