



# 今月のこんだて紹介



米粉パン

牛乳

芋煮&芋炊きカレーうどん

ごまドレッシングサラダ

みかん

## 芋煮&芋炊きカレーうどん

※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。

※ 材料は学校給食用にアレンジしています。

材 料	分量(4人分)	作 り 方
○ ゆでうどん	220g	① 牛もも肉は、食べやすい大きさに切る。里芋は乱切り、ごぼうはさがき、まいたけは小房にし、ねぎはななめ切りにする。 ② 鍋に煮干だしを入れ、①で切ったねぎ以外の食材と肉団子を煮えにくいものから順に入れて煮る。 ③ 食材に火が通ったら、うす口醤油とカレールウを溶かし入れる。うどんを入れ、ひと煮立ちしたらねぎを加えて仕上げる。
○ 牛もも肉	25g	
○ 肉団子	70g	
○ 里芋	50g	
○ ごぼう	15g	
○ まいたけ	15g	
○ ねぎ	15g	
○ カレールウ	30g	
○ うす口醤油	大さじ1	
○ 煮干だし	500mL	

## いもたきとカレーうどん

愛媛県の郷土料理の「いもたき」は、お月見のころに河川敷で鍋を囲む姿は秋の風物詩になっています。里芋は、愛媛県が開発したオリジナルブランドの「伊予美人」や、愛媛で生まれた「媛かぐや」が有名です。

また、カレーうどんは、日本で生まれた料理で、お蕎麦屋さんが最初に作ったと言われています。辛くて温かいので、寒い日に食べると体がポカポカ温まります。野菜や肉などが入っていて栄養があり、さらにスパイスが効いて香りも良く、食欲をそそる料理です。

「芋煮&芋炊きカレーうどん」は、昨年度、まつやまこども屋台選手権で教育長賞を受賞した料理です。