

【高山村】 たかやまスープカレー／カリコリコーンサラダ

提供時期・地域

平成20年頃～ 高山村

解 説

【たかやまスープカレー】
 北海道のご当地グルメ「スープカレー」を高山村で採れた、たまねぎ、にんじん、さつまいもなどの食材を使い、子どもたちが食べやすいようにアレンジして作られたレシピです。牛乳とヨーグルトを入れることで、まろやかな味に仕上がっています。秋には小学生が育てた「さつまいも」を使って作っています。

【カリコリコーンサラダ】
 ドレッシングで味付けした野菜サラダにコーンフレークとポテトチップスを砕いたものをトッピングとしてのせませす。後から乗せることでカリコリとして食感が楽しめる一品で、子どもたちにも好評です。



材料 (分量g) 切り方

【たかやまスープカレー】		
鶏もも肉	20	小間切れ
たまねぎ	40	くし形切り
さつまいも	20	さいの目切り
かぼちゃ	30	さいの目切り
にんじん	8	厚めのいちょう切り
ぶなしめじ	8	ほぐす
牛乳	20	
プレーンヨーグルト	15	
バター	1.2	
コンソメ	1.5	
食塩	0.4	
カレー粉	0.4	

【カリコリコーンサラダ】		
ブロッコリー	20	子房にカット
カリフラワー	15	子房にカット
きゅうり	15	輪切りスライス
赤ピーマン	2	1cmカット
コーンフレーク	2	
ポテトチップス	2	
ごまクリーミードレッシング	5	
食塩	0.2	
レモン	0.8	

- ①鶏肉をバターで炒め、色が変わったら、たまねぎ、にんじんを炒める。
- ②たまねぎがしんなりしたら、しめじを加えて軽く炒める。
- ③適量の水を加えて煮る。
- ④にんじんが柔らかくなったら、かぼちゃ、さつまいもを加える。
- ⑤かぼちゃ、さつまいもが柔らかくなったら、牛乳、ヨーグルト、調味料を入れて味を見て仕上げる。

- ①野菜はそれぞれボイルして、水気を切り冷やしておく。
- ②ポテトチップスとコーンフレークはビニール袋に入れて荒く砕いておく。
- ③野菜とドレッシング、調味料、レモン汁と合わせる。
- ④サラダを盛り付けてから、上から②を振りかける。
- ⑤混ぜながら食べる。

レプリカ作成日	令和 4 年 9 月 7 日
献立提供協力者	高山村学校給食センター 田村香央里
レプリカ作成責任者	武井弘美 専門員