（様式）

市町村名	川崎市

献立名	カレーじゃこ

料理の特徴（子どもに好評、〇〇が多く含まれる、地場野菜を使用等）、ひとことアドバイス、料理の組み合わせ例

しらす干しを使用し、カルシウムがとれる献立にしました。

（献立例）
ごはん
カレーじゃこ
牛乳
肉じゃが
みそ汁

材料名（1人分）	分量 g	栄養価 エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
しらす干し(ちりめん)	8	16	3.2	0.3	42	10	0.1	0.2	19	0.02				0.5
みりん	1	2												
砂糖	1.5	6												
しょうゆ	0.6													0.1
カレー粉	0.1				1									
合計		24	3.2	0.3	43	10	0.1	0.2	19	0.02	0	0	0	0.6

作り方

1. しらす干しはから炒りする。
2. 調味料を加えて仕上げる。

調理のポイント

調味料を加えてから、焦げないように注意します。多めに作ると常備菜になります。