

ドライカレー

学校給食献立から
人気のメニュー（年間）



材料（5人分）



- ・サラダ油 12g（大さじ1）
- ・にんにく 10g（1かけ）みじん
- ・しょうが 10g（1かけ）みじん
- ・豚ひき肉 300g
- ・カレー粉 3g（小さじ1）
- ・玉ねぎ 100g（1/2個）みじん
- ・にんじん 70g（1/2本）みじん
- ・小麦粉 7g（大さじ1弱）
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・トマトピューレ 20g（大さじ2）
- ・ウスターソース 7g（小さじ1）
- ・しょうゆ 6g（小さじ1）

作り方

1. フライパンにサラダ油を熱し、にんにくとしょうが、豚ひき肉、カレー粉を炒める。
2. 玉ねぎ、にんじんも加えて炒める。
3. 小麦粉をふるい入れる。
（ダマにならないようによく混ぜながら炒める）
4. トマトピューレ、ウスターソース、しょうゆを加える。
5. とろみが出るまで炒める。（焦げ付かないように弱火で煮込むように炒める）
6. 塩、こしょうで味をととのえて出来上がり。

一言 コメント

ナンにつけて食べるのがオススメです、
ご飯にかけても美味しいですよ！

【学校給食センター栄養士】