

手作りカレー

学校給食献立から
人気のメニュー（年間）



【具】

- ・サラダ油 5g（小さじ1）
- ・にんにく 2.5g（1/4 かけ）
- ・生姜 2.5g（1/4 かけ）
- ・豚小間 100g
- ・赤ワイン 5g（小さじ1）
- ・にんじん 100g（1/2 本） いちょう切り
- ・玉ねぎ 200g（中1個） 2cm 角
- ・じゃが芋 250g（中2個） 2cm 角
- ・鶏ガラスープ 400cc（2カップ）

材料（5人分）

【ルー】

- ・サラダ油 45g（大さじ4）
- ・バター 25g（大さじ2）
- ・小麦粉 60g（1/2 カップ）
- ・カレー粉 5g（大さじ1）
- ・牛乳 100cc（1/2 カップ）
- ・水 90cc（1/2 カップ弱）

- ・しょうゆ 45g（大さじ2.5）
- ・りんご果汁 15g（大さじ1）
- ・はちみつ 2g（小さじ1/3）
- ・中濃ソース 12g（小さじ2）
- ・トマトケチャップ 15g（大さじ1）
- ・塩、こしょう 少々
- ・チャツネ 5g（大さじ1/4）
- ・アップルソース 5g（大さじ1/4）
- ・マサラマイルド 少々
- ・ガラムマサラ 少々

【ルーを作る】

1. 油を熱してバターを溶かし、細かい泡が出たら小麦粉を加える。
2. 焦げないように15分位炒め、ダマ状態からさらとなったたら、火を止めてカレー粉・牛乳と水を加え、ボウルなどにとる。

【具を作る】

3. 油を熱し、にんにくと生姜を香りが出るまで炒める。
4. 肉を加え炒め、赤ワインも加える。色が変わったらにんじん、玉ねぎを加えてよく炒める。
5. じゃが芋を加えたら鶏ガラスープを入れアクをとりながら煮る。
6. ルー、調味料を加え弱火で煮込む。
7. 味を整え、仕上げにマサラマイルド、ガラムマサラを加えて仕上げる。

作り方

一言 コメント

季節を問わず、大人気メニューのカレー！ ルーから手作りし、愛情こめて作っています。

ご家庭でもぜひ作ってみて下さいね。

【学校給食センター栄養士】

