

主食



おいしい給食レシピ

カレーライス



材料 (4人分)

・豚肉	200g	・コンソメ	小さじ1
・サラダ油	小さじ1	・とろけるチーズ	おお 大さじ1
・にんにく	1かけ	・トマトピューレ	おお 大さじ1
・しょうが	1かけ	・ウスターソース	こ 小さじ1と 1/2
・玉ねぎ	大1個	・塩、こしょう	かくしょうよう 各少々
・にんじん	1/4本	・しょうゆ	こ 小さじ2
・じゃがいも	大1個	・手作りカレールー	45g
		・市販のカレールー	30g

<作り方>

- ① にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② 玉ねぎはたんざく切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは厚いちょう切りにする。
- ③ サラダ油でにんにく、しょうがをいためて香りを出す。
- ④ 豚肉を入れて塩、こしょうをしいためる。火が通ったら、玉ねぎを入れてよくいためる。
- ⑤ さらに、にんじん、じゃがいもを入れていためる。
- ⑥ 水を400cc~500cc入れ煮る。
- ⑦ 野菜に火が通ったら、カレールー以外の調味料を入れてさらに煮る。
- ⑧ 手作りカレールーを入れてよくまぜてから市販のカレールーを入れて、できあがり。

「手作りカレールー」

作りやすい分量 (約3回分で12人分)

・バター 100g ・小麦粉 120g ・カレー粉 10g



- ① バターをとかし、小麦粉を入れる。
- ② こがさないように、いためる。
- ③ 小麦粉がまとまってくる。



- ④ さらにいためるとクリーム状になる。
- ⑤ さらにこがさないようにいためる。
- ⑥ チョコレート色になるまでいためる。



- ⑦ カレー粉を入れてまぜあわせる。
- ⑧ 手作りカレールーのできあがり!
- ⑨ 冷まして、れいとう保存もできます。

POINT



給食のカレーのおいしさのヒミツは手作りルーにあります。

ルーの温度は、150℃以上になります。やけど、取り扱いに注意してください。