

カレーライス

ごはん類・めん類

540kcal / 脂質13.8g / 塩分1.3g



ワンポイント

給食のカレーはルーから手作りしています。

じっくり時間をかける分だけおいしいカレーができます。カレー粉は好みに合わせて加減してください。



材料(4人分)

- ・ ご飯 880g
- ・ 牛肉 120g
- ・ にんにく 少々
- ・ カレー粉 少々
- ・ サラダ油 小さじ2
- ・ ジャがいも 280g
- ・ たまねぎ 160g
- ・ にんじん 80g
- ・ りんご 40g
- ・ グリンピース 20g

〈カレールーの材料〉

- ・ 小麦粉 大さじ2弱
- ・ カレー粉 大さじ1/2
- ・ バター 小さじ4
- ・ 水 適宜

〈A〉

- ・ トマトケチャップ 小さじ1/2強
- ・ 砂糖 少々
- ・ ソース 小さじ1

- ・ ピザ用チーズ 12g
- ・ コンソメスープのもと 大さじ1
- ・ ローレル 1枚

- 水 220ml
- 塩 少々

作り方

- ① カレールーを作る。
 - (1) 小麦粉はふるっておく。
 - (2) (1)の小麦粉を弱火で焦がさないように褐色になるまで炒りする。(1時間くらいかかります)
 - (3) カレー粉を加え、さらに炒る。
 - (4) 鍋にバターを溶かし、(2)を加えて炒め、水を何回かに分けて加え、なめらかになるまで飛ばす。
- ② ジャがいもは2cm角切りにし、水にさらす。にんにくはみじん切りにする。
- ③ たまねぎは2cm角切り、にんじんは1cm角切りにする。
- ④ りんごは芯をとり、皮付きのまません切りにする。グリンピースはゆでる。
- ⑤ サラダ油を熱し、牛肉、にんにく、カレー粉を炒める。
- ⑥ たまねぎ、にんじんを入れて炒める。
- ⑦ ジャがいも、りんごを入れて炒め、水を入れ、煮る。
- ⑧ あく、油をとり、コンソメスープのもと、ローレルを入れ、煮る。
- ⑨ 野菜が柔らかくなったら、ピザ用チーズを入れ、〈A〉で調味し、煮る。
- ⑩ カレールーを入れ、煮こむ。
- ⑪ グリンピースを加えて煮る
- ⑫ 塩で味をととのえる。