

給食レシピ ☆カレーライス☆

1 材料（4人分）

食品名	分量	目安量
ご飯	640g	4カップ
豚肩薄切り	100g	
にんじん	60g	1/3本
玉ねぎ	240g	中1個
じゃが芋	140g	中1個
にんにく	少々	
しょうが	少々	
油	4g	小さじ1
(ルウ)		
油	30g	大さじ2.5
小麦粉	30g	大さじ4弱
カレー粉	4g	小さじ2

食品名	分量	目安量
調味料		
{ トマトケチャップ	18g	大さじ1強
ウスターソース	8g	小さじ1.5
{ 中濃ソース	4g	小さじ1弱
しょうゆ	4g	小さじ1弱
{ 塩	5g	小さじ1弱
ローレル	1枚	
水	500ml	2.5カップ
固形コンソメ	適量	

2 作り方

- ① 豚肉は、一口大、にんじん、玉ねぎ、じゃが芋は、食べやすい大きさに切る。にんにく、しょうがは、すりおろす。
- ② ルウを作る。鍋に油を熱し、小麦粉を加え、焦がさないようにじっくり炒め、カレー粉を入れ、よく混ぜたら火を止める。
- ③ 別の鍋に油を入れ、①の具をよく炒め、水、固形コンソメ、ローレルを入れて、よく煮込む。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、調味料、②のルウを加える。

3 一口メモ

給食で一番人気のカレーです。市販のカレールウを使わずに、ルウから手作りの給食の味です。給食では、豚ガラからとったスープを使っていますが、今回のレシピでは固形コンソメで代用しています。辛さや隠し味などは、各家庭に合わせて調節してください。人数分より多めに作った方が、おかわりもできるので良いのではないのでしょうか。ご家庭で味を足してお好みの味を探してみてください。

