

~カレーライスレシピ~

材料	切り方など	1人分(g)	
米	炊く	60	
麦		7	
水		適量	
サラダ油①	炊める	0.5	
たまねぎ		くし切り	80
にんにく		すりおろし	0.3
しょうが		すりおろし	0.5
豚肉		食べやすい大きさ	20
クローブ		0.02	
ナツメグ		0.02	
オールスパイス		0.02	
こしょう		0.02	
水	スープをとる	70	
とりがら		14	
しょうが		0.5	
にんじん	いちよう切り	15	
じゃがいも	乱切り	30	
サラダ油②	ルーをつくる	3	
バター		3	
小麦粉		8	
カレー粉		0.3	
しょうゆ		2	
チャツネ		2	
ウスターソース		3	
トマトケチャップ		3	
塩		0.8	



【作り方】

1. 米と麦を合わせて炊く。
2. とりがらとしょうがでスープをとる。
3. ①のサラダ油の半量で、たまねぎ半量をあめ色になるまで炒めて取り出す。
4. サラダ油②、バター、小麦粉でルーを作り、カレー粉を加える。
5. 3のサラダ油の残りで、3のたまねぎの残りとにんにく、しょうが、豚肉を炒め、塩少々とクローブ、ナツメグ、オールスパイス、こしょうを加えて炒める。
6. 2のスープを加え、にんじん、じゃがいもを煮る。
7. 6に3のたまねぎとしょうゆ、チャツネ、ウスターソース、トマトケチャップ、4を加えて煮込む。
8. 塩で味を調節する。

※大量調理のレシピを1人分で換算しています。水分量、調味料などご家庭で適宜調節してください。



給食のカレーはルーから手作り
しています。児童に大人気のメ
ニューです！