

● 学校給食のカレーライス

栄養成分 1人分

エネルギー	796kcal
たんぱく質	18.4g
カルシウム	105mg
食塩相当量	2.8g

材料 4人分

ごはん 適量

【ルウ】

バター 大さじ3(36g)

薄力粉 大さじ2

豚こま切れ肉 120g

玉ねぎ 4個

セロリ 1/3本

じゃがいも 4個

にんじん 1本

りんご 1/3個

サラダ油 大さじ1

おろしにんにく 小さじ1

おろししょうが 小さじ1

カレー粉 大さじ1と1/3

赤ワイン 大さじ1

【A】

水 5カップ

鶏がらスープの素 大さじ2

はちみつ 大さじ1

トマトケチャップ 大さじ1と1/3

中濃ソース 小さじ2

オールスパイス(粉末) 少々

ひよこ豆の水煮(缶詰) 50g

パルメザンチーズ 小さじ2

塩、中濃ソース 適量



作り方

- 1 ルウを作ります。フライパンにバターを入れて火にかけ、バターが溶けたら薄力粉をふり入れ、弱火にして5~10分、焦げ付かないよう木べらで絶えず混ぜながら炒めます。きつね色に色づいて濃度がつき、さらさらしてきたら火を止めます。
- 2 豚肉は3cm幅に、玉ねぎとセロリは薄切りに、じゃがいもとにんじんは一口大に切ります。りんごは皮ごとすりおろします。
- 3 鍋にサラダ油を引いて熱し、玉ねぎとセロリを入れて炒めます。薄く色づいてかさが半分になるくらいまで炒めたら豚肉を加えて炒め合わせます。豚肉の色が変わったらにんにくとしょうがを加えて手早く炒め、カレー粉をふり入れてよく炒めます。香りが立ったら赤ワインを加えてひと煮立ちさせ、すりおろしたりんごを加えます。
- 4 3にAを加えて全体をよく混ぜ、じゃがいもとにんじんを加え、①のルウを溶かし入れ、煮立ったらアクをすくい除きます。ひよこ豆を加え、野菜に火が通って煮汁にとろみがついたら、パルメザンチーズを加えてひと混ぜします。最後に塩、中濃ソースで味を調えます。
- 5 器にごはんを盛り、④をかけます。

レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨先生

材料が多く、ルウも手作りするので、家庭で作るには少し大変かもしれませんが、でも、とてもおいしくできます。学校ではさらに、骨付き鶏肉を煮出してスープを作り、スパイスもクミン、カルダモンなど3~4種類組み合わせます。休日の家族イベントとして、お好みの「私の家の特別なカレー」を作ってみてはいかがでしょうか。