



ポークカレー



給食の人気メニューといえば、カレーです！
給食のカレーがおいしい秘密は、手作りのルウにあります。
ぜひお家でもルウから手作りしたカレーライスを作ってみてください♪

材料(4人分)

- ・豚肉(小間) 80g
- ・たまねぎ 120g〔スライス〕
- ・にんじん 60g〔いちょう切り〕
- ・じゃがいも 160g〔いちょう切り〕
- ・セロリ 15g〔スライス〕
- ・にんにく 小さじ1/2〔みじん切り〕
- ・しょうが 小さじ1/2〔みじん切り〕
- ・油 少々
- ・カレー粉 少々
- ・水 240ml
- ・コンソメ 小さじ1
- ・三温糖 小さじ2
- ・ウスターソース 小さじ1
- ・食塩 小さじ1/2
- ・オールスパイス 少々
- ・トマトケチャップ 小さじ2
- ・ホールトマト缶 40g〔角切り〕

◆カレールウ

- ・小麦粉 大さじ2
- ・カレー粉 小さじ1/2
- ・カレーパウダー 小さじ1
- ・バター 大さじ1・1/3
- ・油 小さじ1

作り方

- ① バター、油を火にかけて溶かし、小麦粉、カレー粉、カレーパウダーを加えて、小麦粉がだまにならないようによく混ぜて、ルウをつくる。
- ② 油を熱し、たまねぎをよく炒める。
- ③ にんにく、しょうがを入れて香りを出し、豚肉、カレー粉、セロリ、にんじん、じゃがいもを入れて炒める。
- ④ 水、コンソメを入れて煮込む。
- ⑤ 調味料を入れて、ホールトマト、ケチャップを入れて酸味を飛ばしながら煮込む。
- ⑥ 最後に①のルウを入れてしばらく煮込む。

※ 給食では季節に合わせて、旬の野菜と取り入れて作っています。

※ チーズを加えるとコクが出て、さらにおいしく仕上がります。

カレーパウダーがない時は、その分カレー粉を入れてもOKです。

分量は、小学生6年生分量4人分で記載しています。
必要に応じて量を調整してつくってみてください♪

