

親子で作ってみませんか～キーマカレー～

平成31年度の給食試食会で提供したメニューです。

ごはんにもナンにもあいます。ご家族で一緒に作って試してみてください。

★キーマカレー(4人分)

油…大さじ 1/2
にんにく…1/2 片
しょうが…親指小
玉ねぎ…大 1 個
ベーコン…1 枚
豚ひき肉…200g
人参…1/2 本
セロリー…3cm
鶏ガラスープ…150ml
ホールトマト…1/4 缶
干しうどう…15g
フルーツチャツネ…5g
りんご…1/6 個
赤ワイン…小さじ 1
塩…小さじ 1 弱
こしょう…少々
A { 油…大さじ 1 強
バター…10g
小麦粉…大さじ 3 強
カレー粉…小さじ 1
中濃ソース…大さじ 1
しょうゆ…小さじ 1
粉チーズ…大さじ 1 強

作り方

- ① 食材はすべてみじん切りにする。
- ② 油でにんにく、しょうがを炒め、玉ねぎから順に食材を入れて炒めていく。
- ③ 鶏ガラスープを入れて煮ていく。
- ④ Aでルウを作る。弱火で油、バターを加熱し、小麦粉を少しずつふるいながら入れる。薄茶色になるまで、じっくり加熱する。
- ⑤ ③に調味料を入れ、④でとろみをつけ、最後に粉チーズを入れる。

給食ではこの材料で作っていますが、ご家庭では、アレンジして作ってみてもよいですね。