

カレーライス(基本の具材)



メニューについて

- 季節によっていろいろな野菜を加えています。
夏はピーマン、なす、トマト、いんげんなど
秋はさつまいも、きのこなど
- また大豆やひよこ豆などを入れてたんぱく質や
歯ごたえをプラスすることもあります。

材 料	1人分	5人分	切り方など	作り方
★ 油	4 g	20 g		① 下ごしらえ 食材を食べやすい大きさに切っておく。
★ バター	4 g	20 g		
★ 小麦粉	8 g	40 g		② カレールーを作る ★の油とバターをフライパンで熱し、小麦粉を弱火でよく炒める。茶色くなってきたらカレー粉を入れて混ぜ、ポウルに取り出しておく。 (カレー粉は少し残しておき、カレーの仕上げの最後に辛さをみながら加えてもよい)
★ カレー粉	0.9 g	4.5 g		
油	1 g	5 g		③ 玉ねぎを炒める フライパンに油を熱し、玉ねぎをきつね色になるまで炒め、ポウルなどに取り出しておく。
玉ねぎ	70 g	350 g	薄切り	
しょうが	1 g	5 g	みじん切り	④ 具材を炒める 鍋に油を熱し、にんにく、しょうが、セロリを鍋に入れて、焦がさないように炒め、肉、にんじんじゃがいもを加えてさらに炒める。
にんにく	0.5 g	2.5 g	みじん切り	
セロリ	5 g	25 g	みじん切り	⑤ 煮込む だし汁、りんごを入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。
鶏もも肉	30 g	150 g	角切り	
赤ワイン	1 g	5 g	肉の下味	⑥ 調味料を加える ☆の調味料を入れて、ルーを入れてとろみがつくまで混ぜながら煮込む。
にんじん	25 g	125 g	いちょう切り	
じゃがいも	60 g	300 g	いちょう切り	⑦ 仕上げ チーズを加えてよく混ぜる。(ピザ用チーズまたは粉チーズなど)
だし汁	90 g	450 g		
りんご	3 g	15 g	すりおろす	メモ
☆ トマトピューレ	15 g	75 g		
☆ ケチャップ	6 g	30 g		
☆ 中濃ソース	5 g	25 g		
☆ 塩	1.2 g	6 g		
☆ こしょう	0.01 g	0.05 g		
☆ しょうゆ	2 g	10 g		
☆ 砂糖	1 g	5 g		
☆ チーズ	3 g	15 g		
				カレー粉について • 給食ではS&Bの赤い缶入りのカレー粉を使用しています。他のスパイスをブレンドすることもあります。辛さは好みで調節してください。