

つくってみませんか？

ナンにのせたりつけたりして食べます



<キーマレー>

材料(4人分)

豚ひき肉	…	130g
○赤ワイン	…	小さじ2
○こしょう	…	少々
○カレー粉	…	小さじ1/2
しょうが(みじん)	…	2.5g(1/4片)
にんにく(みじん)	…	4g(1片弱)
にんじん(みじん)	…	80g
たまねぎ(粗みじん)	…	250g
セロリ(みじん)	…	25g
ピーマン(粗みじん)	…	25g
大豆(水煮→ミキサー)	…	25g(水煮大豆なら50g)
トマトダイス缶	…	80g
○おろしりんご	…	20g
○中濃ソース	…	大さじ1/2
○ケチャップ	…	大さじ1/2
○カレールウ	…	60g

作り方

- ① バターを熱し、にんにく・しょうがをいためる。香りが立ったら肉をいため、赤ワイン、こしょう、カレー粉を入れて炒める。
- ② 玉ねぎを入れてよくいため、にんじん、セロリ、ピーマン、大豆、トマト缶を順にいためたら水を入れて煮る。
- ③ いったん火を止めて、○の調味料、ルウを入れてまぜてから、弱火で煮こむ。固かったら水を入れて調整する。ガラムマサラ、生クリームを入れて仕上げる

※給食では生クリームを豆乳、バターは豆乳バターに変えてみんなが食べられるカレーにしています

生クリーム	…	大さじ1と1/3
バター	…	10g
水	…	150g位