

つくってみませんか？

給食のカレーはルウを3種類ブレンドしています



<チキンカレー>

材料(4人分)

鶏むね肉皮なし(そぎ切り)	…	200g <small>(部位はお好みで)</small>
酒(肉にかけておく)	…	小さじ1
しょうが(みじん)	…	2.5g(1/4片)
にんにく(みじん)	…	2.5g(1/2片)
にんじん(厚いいちょう)	…	50g
たまねぎ(くしぎり)	…	大1こ(250g)
じゃがいも(一口大)	…	2こ(250g)
油	…	小さじ1強
○おろしりんご	…	大さじ1
○トマトケチャップ	…	大さじ1
○中濃ソース	…	大さじ1
○カレールウ	…	90g
豆乳(牛乳でもよい)	…	大さじ2
水	…	450cc

作り方

- ① 油を熱し、にんにく・しょうがを炒める。香りが立ったら肉をいためる。
- ② 玉ねぎを入れてよく炒め、にんじん、じゃがいもを炒め、水を入れて煮る。
- ③ 野菜が煮えたら、いったん火を止めて、○の調味料・カレールウを入れてまぜてから、弱火で煮こみ、豆乳を入れて仕上げる。

