

カレーライス



子どもたちに大人気のメニューの一つです。
給食ではルウから手作りしています。

チーズやりんごを加えることで、
味に深みが出ます。カレールウを加えたら、
30分ほど煮込みましょう。
仕上げに加えるスキムミルクは、
弱火にしてから入れてください。



材料	使用量（4人分）
サラダ油	小さじ 1/2
にんにく	1 片
しょうが	1 片
豚肉（薄切り）	150 g
塩	} A 少々
こしょう	
たまねぎ	中 2 個
にんじん	小 1 本
じゃがいも	中 2 個
マーガリン	} ル 20 g
小麦粉	
カレー粉	} ウ 20 g
プロセスチーズ （細かくきざむ）	
塩	小さじ 1/2
洋風スープの素	小さじ 1
りんご（すりおろし）	} B 15 g （約 1/6 個分）
ケチャップ	
ウスターソース	小さじ 2
スキムミルク	20 g

＜作り方＞

- ① にんにく、しょうがはみじん切り、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、豚肉はそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にサラダ油、にんにく、しょうがを入れ、焦がさないように炒める。
- ③ ②に豚肉、Aを加え火が通ったら、たまねぎ、にんじん、じゃがいもの順に加えて炒め、材料がかぶるくらいの水を入れ煮込む。
- ④ ルウを作る・・・別鍋にマーガリンを溶かし、小麦粉を振り入れ弱火でじっくり炒める。茶褐色に色がつき香ばしい香りがでたら、カレー粉を加えすぐに火を止める。
- ⑤ ③の具材がやわらかくなってきたらチーズを加え、チーズが溶けたらBとルウを加えよく煮込む。（ルウは混ぜながら少しずつ入れる）
- ⑥ スキムミルクをぬるま湯で溶いて加え、とろみ（水加減）、味を調える。

※本レシピは、学校給食をご家庭で作りやすい量・手順に調整し、掲載しております。

他のレシピもご覧になりたい方は、
岐阜市ホームページをご覧ください。



HP 番号
1003875