

夏野菜カレー



なす、かぼちゃ、トマトが入った夏野菜カレーは人気メニューです。

野菜が苦手な子どもたちも、大好きなカレーライスはおいしく食べられます。

給食ではブラウンルウは手作りです。



材料	使用量（4人分）	
サラダ油	適量	
にんにく	1片	
しょうが	1片	
豚肉（薄切り）	150g	
塩	少々	
こしょう	少々	
たまねぎ	中2個	
トマト	小1/2個	
なす	小1本	
かぼちゃ	中1/12個	
プロセスチーズ （細かく刻む）	15g	
ローリエ（粉末）	少々	
洋風スープの素	小さじ1	
ケチャップ	A	大さじ1
ウスターソース		小さじ2
塩	小さじ1/2	
小麦粉	ブ	20g
マーガリン	ラ	20g
カレー粉	ウ	大さじ1/2
スキムミルク	ン	20g
	ル	
	ウ	

<作り方>

- ①にんにく、しょうがはみじん切り、たまねぎは1/4くし切り、なすは半月切り（水にさらす）、かぼちゃは角切り、トマトは湯むきしてからは角切りにする。
- ②ブラウンルウを作る・・・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。
- ③鍋に、サラダ油、にんにく、しょうがを入れ、香りを出し、豚肉、塩、こしょうを加え、火が通ったらたまねぎ、なすの順に炒め、材料がかぶるくらいの水を入れ煮込む。
- ④③の具材が柔らかくなってきたら、トマト、プロセスチーズを加え、プロセスチーズが溶けたらA、かぼちゃ、②の順に加えよく煮込む。（ブラウンルウは混ぜながら、少しずつ入れる）
- ⑤ぬるま湯で溶いたスキムミルクを加え、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。