

～ 給食のカレーライス～



【材料】(4人分)

- 鶏モモ肉……………皮むき1枚
- 豚レバーシチ……………20g
- にんじん……………中1本
- 玉ねぎ……………大3個
- じゃが芋……………中2個
- かぼちゃ……………1/12～1/8個
- グリーンピース……………20g
- 白いんげん豆ペースト……………80g
- カレールウ(甘口) ……60g
- 小麦粉……………25g
- バター(またはマーガリン) ……25g
- カレー粉……………2g
- おろしにんにく……………小さじ2弱
- ケチャップ……………大さじ1.5
- デミグラスソース……………大さじ1.5
- ウスターソース……………小さじ1/2
- シママース……………3つまみ
- チャッツネ……………大さじ1.5弱
- サラダ油……………適量

【作り方】

1. 小麦粉とバターでルウを作っておく。
フライパンにバターを入れて火にかける。
バターが溶けてきたら弱火にし、小麦粉を入れる。
木べらで焦げないように絶えずかきまぜ、全体が滑らかになるまで、混ぜ続け、しっとりしたら仕上がり。
2. 材料を切る。
肉は一口大、じゃが芋・かぼちゃ・玉ねぎは2cm角、
にんじんは1.5cm角
3. 鍋に油をしき、レバーシチ、にんにくを炒め、色が変わったら鶏肉とカレー粉2/3量を入れて炒める。
4. 肉の色が変わったら玉ねぎを入れて炒め、しんなりしたらじゃが芋、人参を入れて炒める。
5. 材料が浸る程度の水を入れて煮立たせ、アクをとりながらじゃが芋が半分ほど煮えたらかぼちゃを加えてさらに煮る。
6. ④の調味料と白いんげん豆ペーストを加え煮込み、グリーンピースを加えて、マースとカレー粉で味を調整してチャッツネを加えて仕上げる。

料理用語豆知識♪

少々…親指と人差し指でつまんだ量

ひとつまみ…親指と人差し指、中指の三本でつまんだ量



お家でカレーライスを作るときには、お好みのカレールウだけで作ることも多いと思います。

給食では、野菜を多く使い、上記のレシピにはありませんが、鶏ガラだしも取って旨味がしっかりと感じられるように工夫しています。また、ケチャップやデミグラスソース、ウスターソースを使い、市販のカレールウだけでなく、小麦粉とバターで作ったルウも使用することでまろやかな味わいになります。(給食ではハイスプレッドマーガリン：トランス脂肪酸の少ないマーガリンを使用)

玉ねぎを多く使うことやカレールウ以外の調味料を使うことで甘みや旨味をアップすることができ、辛いカレーが苦手な子もおいしく食べられますよ！また、市販のルウだけで作るときにもっと甘みがほしいときは、ハチミツやリンゴのすりおろしを入れるとよりまろやかな味わいになりますよ。

レバーや豆のペーストを加えて・食物繊維を強化したカレーの出来上がり♪