

給食カレー

材料 (中学生1食分)

○ 牛肉	45 g	○ ガリックパウダー	0.2 g
○ じゃがいも	66 g	○ 塩	1.2 g
○ 玉ねぎ	80 g	○ コショウ	0.03 g
○ にんじん	24 g	○ オールスパイス	0.04 g
○ しょうが	0.8 g	○ トマトピューレ	8 g
○ サラダ油	1.5 g	○ フルーツチャッツネ	3 g
○ チーズ (小角)	8 g	○ ローリエ	0.02 g
○ ヨーグルト (調理用)	8 g	○ 野菜用の水	90 cc
○ バベキューソース	6 g		
○ ウスターソース	2.5 g		
○ しょうゆ (濃口)	2.1 g		



作り方

- ① にんじん・玉ねぎ・じゃがいもは『さいの目切り』にして、じゃがいもは水にさらしておく。しょうがは『みじん切り』にする。
- ② 鍋を熱して サラダ油をなじませてしょうがを炒めて香りをつける
- ③ ①の玉ねぎをきつね色になるまで じゅうぶんに炒めて、さらに牛肉を炒める
- ④ 肉の色が変われば ガリックパウダーとコショウ・半量の塩をする。
- ⑤ そこに、にんじんと 残りの玉ねぎを加えて炒め、オールスパイスを加え、野菜用の水を入れ煮立て チーズを加えて煮溶かし、さらにじゃがいもとトマトピューレ・ローリエを加えて煮る
- ⑥ 具材がやわらかくなれば、ローリエを取り出しフルーツチャッツネとレー (別紙) を加えて 弱火で煮込みます
- ⑦ ほどよく煮込めたら、ヨーグルトを加え、さらにバベキューソースとウスターソース・濃口しょうゆ・残りの塩で調味してさらに よく煮込んで『仕上げ』と『きあがり〜♪』

人気メニュー
です!