

給食カレー

材料

(中学生 1 食分)

○牛肉	45 g	○ガーリックパウダー	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
○バーベキューソース	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 ガー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、さらにバー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 イェ上げると できあがり〜♪

トッピングしてもおいしいヨ。

なすや、かぼちゃ、ズッキーニなどを焼いて
カレーに トッピングすると 栄養もたくさんとれて
おいしいですね。