



カレーライス

◎◎ 材料（4人分） ◎◎

（家庭用に作り方をアレンジしています）

ご飯	・・・880g
鶏肉（厚切り）	・・・80g
にんにく	・・・少々
カレー粉	・・・少々
サラダ油	・・・小さじ2
じゃがいも	・・・310g
たまねぎ	・・・210g
にんじん	・・・90g
りんご	・・・60g
(冷)グリーンピース	・・・20g
トマトケチャップ	・・・小さじ1/2強
ソース	・・・小さじ1
コンソメスープのもと	・・・大さじ1
ローレル	・・・1枚
水	・・・220
塩	・・・少々

《カレールーの材料》

- ・小麦粉・・・大さじ2弱
- ・カレー粉・・・大さじ1/2
- ・マーガリン（バター）・・・16g
- ・水・・・適宜

《カレールーの作り方》

- ① 小麦粉はふるっておく。
- ② ①の小麦粉を弱火で焦がさないように褐色になるまでから炒りする。カレー粉を加え、さらに炒る。
- ③ 鍋にマーガリン（バター）を溶かし、②を加えて炒め、水を何回かに分けて加え、なめらかになるまでのばす。

*学校給食の分量です。ご家庭で作る場合は分量の調整をしてください。

◎◎ 作り方 ◎◎

- ① にんにくはみじん切りにする。じゃがいもは2cm角切りにし、水にさらす。
 - ② たまねぎは2cm角切り、にんじんは1cm角切りにする。
 - ③ りんごは芯をとり、皮つきのまません切りにする。グリーンピースはゆでる。
 - ④ サラダ油を熱し、鶏肉、にんにく、カレー粉を炒める。
 - ⑤ たまねぎ、にんじん、じゃがいも、りんごを入れ炒め、水を入れ、煮る。
 - ⑥ あく、油をとり、コンソメスープのもと、ローレルを入れ、煮る。
 - ⑦ 野菜が柔らかくなったら、トマトケチャップ、ソースで調味し、煮る。
 - ⑧ カレールーを入れ、煮こむ。
 - ⑨ グリーンピースを加え、煮る。塩で味をととのえる。
- 