

学校ではナンと一緒に食べます！

# ビーンズカレー



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。

## 材料: 4人分

ナン	適量	カレー ルーの 材料	小麦粉	大さじ 3
鶏ひき肉	60 g		カレー粉	大さじ 1 弱
ガーリック	少々		マーガリン	大さじ 2 弱
サラダ油	小さじ 2		湯	50m l
レトルトミックスビーンズ	120 g	トマトケチャップ	小さじ 2	
じゃがいも	90 g	ソース	小さじ 1 強	
たまねぎ	260 g	こいくちしょうゆ	小さじ 1	
にんじん	90 g	コンソメスープのもと	大さじ 1/2	
りんご	20 g	赤ワイン	小さじ 1 弱	
干しぶどう	4 g	ローレル (粉末)	少々	
		水	80m l	
		塩	少々	

## 作り方:

- ① カレールーを作る。
  - (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。
  - (3) カレー粉を加え、さらに炒る。
  - (4) 鍋にマーガリンを溶かし、(3)を加えて炒め、湯を何回かに分けて加え、なめらかになるまでのばす。
- ② じゃがいもは1 cm角切りにし、水にさらしておく。たまねぎ、にんじん、りんごはみじん切りにし、干しぶどうはゆでておく。
- ③ サラダ油を熱し、鶏ひき肉、ガーリックを炒め、あく、油をとる。
- ④ たまねぎ、にんじん、じゃがいも、りんごを入れ、炒め、湯を入れ、煮る。
- ⑤ あく、油をとり、コンソメスープのもとを入れ、煮る。
- ⑥ ミックスビーンズ、干しぶどうを入れ、煮る。
- ⑦ 赤ワインを入れ、トマトケチャップ、ソース、こいくちしょうゆで調味し、煮る。
- ⑧ ①カレールーを入れ煮込む。
- ⑨ ローレルを加えて煮る。
- ⑩ 塩で味をととのえる。

カレーライスとしてごはんにかける場合は、調味料は下記の量に変更してください。

ケチャップ	小さじ 4
ソース	小さじ 2 強
こいくちしょうゆ	小さじ 2
水	160m l