



# 【カレーライス（ルウ）】

## 【材料（中学校の分量で4人分）】

牛肉	140g	… 3cm幅に切る	
たまねぎ	260g	… 色紙切り	
じゃがいも	180g	… 小さめの角切り	
にんじん	100g	… いちょう切り	
グリーンピース（冷凍）	20g	… ゆがく	
しょうが	少々	… みじん切り	
にんにく	少々	… みじん切り	
なたね油（炒め油）	小さじ1		
小麦粉	40g	} カレーソース	
バター	8g		
なたね油（カレーソース用）	24g(大さじ2)		
カレー粉	大さじ1弱	} <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">なたね油の代わりにバターを使用するとコクがアップします！</div>	
A {	ウスターソース		小さじ4
	ケチャップ		小さじ2弱
	食塩		小さじ1弱
	こいくちしょうゆ	小さじ1/3	
スープ {	チキンブイヨン	40cc	} ご家庭では水に合わせて、お手持ちのブイヨン量を調節してください。
	ポークブイヨン	15cc	
	水	300cc	

## 【カレーライス（ご飯）】

米	3合（450g）	… 洗って吸水させ炊く
（水	590cc）	

※水の量は、炊飯器の3合の線を目安にしても構いません。  
※給食での1人あたりは米105gです。

## 【作り方】

- フライパンにバターを溶かし、なたね油を入れ、小麦粉を加え炒める。弱火でゆっくりと炒めると色づいてくるので、ベージュ色になれば、カレー粉を加えなじませる。そこにスープを少量入れてのばし、カレーソースをつくる。
- 別の鍋に油を熱し、にんにく・しょうがを炒め、牛肉を炒め、にんじん・たまねぎ・じゃがいもを炒め、残りのスープを加え煮る。
- 材料がやわらかくなれば、(1)・調味料Aを入れて煮込む。
- 最後にグリーンピースを入れる。

## ♡ ここがポイント！

- ルウを粉くさくなく、“サラリ”とした状態に仕上げるために、トロ火で気長に炒めています。給食室では、ルウ作りだけで、1時間ほどかけて作ります。
- カレー粉は、炒めすぎると香りがとんでしまうので、ルウが仕上がる少し前に加え、均一になじませます。