

給食レシピ
のご紹介

カレーライス



<材料>

<分量>

約 4 人分

牛もも肉（鶏肉・豚肉でも可）	300 g
にんにく	0.8 g
しょうが	0.8 g
たまねぎ	300 g
にんじん	90 g
かぼちゃ	180 g
カレー粉	0.8 g（カレールー入れて味が薄い場合）
コンソメ顆粒	10 g
水	600cc
じゃがいも	320 g
りんご	100 g（すりおろす）
トマトピューレ	25 g
ウスターソース	8 g
カレールー	35 g
グリーンピース	20 g

<作り方>

- ① たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・じゃがいもを、一口大に切る
- ② 肉も一口大に切る
- ③ りんごは皮をむいて、すりおろしておく
- ④ 鍋に油（分量外）をひき、肉・しょうが・にんにくを入れて炒める
- ⑤ 肉の色が変わったら、玉ねぎ・にんじんを入れて玉ねぎが透き通るまで炒める
- ⑥ 水を入れる 沸騰したらじゃがいも・かぼちゃ・すりおろしりんごを入れる
- ⑦ じゃがいもがやわらかくなったら、コンソメ・トマトピューレ・ソースを入れ、ひと煮立ちする
- ⑧ 火を止め、カレールーを入れる。全てルーは溶けたら、弱火をつけ、とろみがでるまで煮込む（味が薄ければコンソメ顆粒やカレー粉で微調整してください）
- ⑨ できあがり☆彡

☆保育園で使っているカレールー・・・「サンワールド」の「BSE 対策カレールー」です

是非作ってみてください☆彡

