

♡ 作ってみませんか? ♡

手作りルウで作ってみましょう

カレーライス

<材料> 4人分

麦ご飯	4杯分
(精白米 350g と 米粒麦 40g)	
炒め油	2.4ml (小さじ半分)
にんにく	ひとかけ (1.5g)
生姜	ひとかけ (1.5g)
たまねぎ	290g (小1個程度)
にんじん	60g (3分の1本)
豚もも肉	160g
赤ワイン	10ml (小さじ2)
ケチャップ	16g (大さじ1弱)
ウスターソース	16ml (小さじ2強)
中濃ソース	11ml (小さじ2強)
しょうゆ	11ml (小さじ2強)
塩	5.5g (小さじ1強)
こしょう	少々 (0.25g)
小麦粉	36g (大さじ4強)
油	36g (大さじ3弱)
カレー粉	3.6g (小さじ2弱)
じゃがいも	350g (3個)
とりがらスープ	410ml (2カップ強)
りんご	20g (8分の1個)

「給食試食会で保護者の方に食べて欲しい献立」を聞いたところ、生徒から出されたのがカレーライスでした。とりがらでスープをとり、ルウも手作りしているカレーライスです。おいしく作るポイントは玉葱をよく炒めることと小麦粉が粉っぽくなるまでルウを炒めることです。ゆっくりお料理ができる日に親子で取り組んで欲しいお料理の一つです。おかわりをしなくても一人一人にしっかりとした量を配膳できるように、本当は大きなお皿にしたいのですが、給食室にないので、丼に配膳しています。カレー粉の量はお好みで調整してください。



<作り方>

- ①にんにく・生姜はみじん切り、たまねぎはスライス、にんじんはいちょう切りにしておきます。小麦粉と油でルウをよく炒めて作り最後にカレー粉も加えます。りんごは皮をむきすりおろします。
- ②別な鍋に、油を入れ、にんにく・生姜・肉を入れワインを振り、塩・こしょう・少量のカレー粉をふりいれ炒め、とりがらスープを少し入れて煮込んでおきます。(肉が角切りの場合はここでよく煮込みます。薄切りの場合は煮こまなくても大丈夫です)
- ③別な鍋で、たまねぎをきつね色になるまで(30分程度)よく炒めます。
- ④②と③をあわせ、にんじん・じゃがいもを加え、炒めたところにスープを加え煮込みます。じゃがいもに熱が通ったら調味料とすりおろしたりんごも加えてコトコト煮こみます。
- ⑤弱火にしてルウを入れ、馴染むまで焦がさないように最低20分は煮こんだら出来上がり。

栄養価 (1人分)

エネルギー	611 kcal
たんぱく質	16.4g
脂肪	16.8g
加ゆム	39mg
鉄分	1.6mg
食物繊維	9.2g
マグネシウム	58mg
亜鉛	2.6mg
塩分	2.0g
糖分	0g