

アレルギー対応メニュー

乳不使用のカレー

今日は、給食センターのアレルギー室で作っているカレーを紹介します。

乳不使用なので、牛乳アレルギーのある方も安心して食べられます。

電子レンジで簡単に作れるので、ぜひ試してみてください。



材料(4人分)

豚もも肉 100g

じゃがいも 120g (中1個)

にんじん 40g (1/3個)

たまねぎ 200g (1個)

炒め油 適宜

小麦粉(ルー用) 大さじ2.5杯

米サラダ油(ルー用) 大さじ2杯

カレー粉(ルー用) 小さじ2杯

ジンジャー粉(ルー用) 少々

ガーリック粉(ルー用) 少々

湯(ルー用) 120ml

} しょうが、にんにくをすりおろした物でも可

チャツネ 5g

トマトダイスカット缶(チャツネ用) 20g

バナナ(チャツネ用) 10g (2cm厚くらい)

りんご(チャツネ用) 30g (1/8個)

デミグラスソース(チャツネ用) 35g

トマトケチャップ(チャツネ用) 大さじ1.5杯

食塩 少々

黒こしょう 少々

ウスターソース 大さじ1.5杯

中濃ソース 小さじ1杯

チキンブイヨン 30ml (大さじ2杯)

栄養価(1人あたり)

エネルギー 200Kcal

たんぱく質 8.1g

脂質 8.2g

塩分 1.1

作り方

※写真は20人分です。

1 【ルー】

耐熱ボウルに小麦粉・サラダ油・カレー粉・ジンジャー粉（またはすりおろしたしょうが）・ガーリック粉（またはすりおろしたにんにく）を入れて混ぜる。



2 【ルー】

湯を加えて混ぜる。



3 【ルー】

ラップをかけて、レンジ(500w)で2分間加熱し、混ぜる。



4 【チャツネ】

チャツネ・トマトダイスカット缶・バナナ・りんご・デミグラスソース・トマトケチャップをミキサーにかけて、チャツネを作る。

5 ジャガイモ、にんじん、たまねぎは食べやすい大きさの角切りにする。

6 豚モモ肉は食べやすい大きさに切る。

7 鍋に油をしいて、豚モモ肉を炒める。塩こしょうをふる。

8 にんじん、たまねぎを加えて炒める。

9 ジャガイモを加え、水、チキンブイヨンを加えて煮る。

10 チャツネを加えて混ぜ、次にルーを加えてよく混ぜる。



11 ウスターソース、中濃ソースを加えて仕上げる。



完成！