

長久手市産野菜のカレーライスの作り方

材料(4人分)

【手作りルー】

- ・小麦粉 大さじ2.5杯
- ・バター 20グラム
- ・カレー粉 大さじ0.5杯
- ・ジンジャー粉:少々(すりおろししょうがでも可)
- ・ガーリック粉:少々(すりおろしにんにくでも可)
- ・湯:120ミリリットル

【手作りチャツネ】

- ・チャツネ 5グラム(家にあるジャムなどを小さじ1杯程度で代用可。なくてもOK)
- ※チャツネとは、果実に香辛料・砂糖・酢などを加えてジャム状に煮たもの。
- ・トマト 20グラム(給食センターでは缶詰のダイスカットトマトを使用しています。)
- ・バナナ 10グラム(厚さ約2センチ)
- ・りんご 30グラム(8分の1個、芯をとり、皮ごと使用します。)
- ・テミグラスソース 35グラム(大さじ2杯)
- ・トマトケチャップ 大さじ1.5杯

- ・豚もも肉 100グラム
- ・じゃがいも 60グラム(中2分の1個)
- ・にんじん 40グラム(3分の1個)
- ・たまねぎ 200グラム(1個)
- ・ズッキーニ 40グラム(5分の1個)
- ・炒め用の油 適当
- ・塩 少々★
- ・黒こしょう 少々
- ・ウスターソース 大さじ1.5杯(辛いのが苦手な人は、控え目にしてください)
- ・中濃ソース 小さじ1杯
- ・チキンブイヨン 30ミリリットル(大さじ2杯)★
- ・粉チーズ 10グラム(大さじ2杯)

★給食では、業務用チキンブイヨンを使用しますが、ご家庭で市販のコンソメスープの素を使用する場合は、塩は不要です。コンソメスープの素で作る場合は、小さじ2分の1杯程度(固形では3分の1個)使用してください。

作り方

【ルーを作る】

- 1 小麦粉をふるう。
- 2 バターを溶かし、ふるいにかけて小麦粉、カレー粉、ジンジャー粉、ガーリック粉を炒める。
- 3 少しずつ湯を注ぎ、へらでかき混ぜる。だまができないよう、なめらかなルーにする。

【チャツネを作る】

- 1 手作りチャツネの材料を全てミキサーに入れ、チャツネを作る。なめらかになるまでミキサーにかける。

【カレーを作る】

- 1 ジャがいも、にんじん、たまねぎは食べやすい大きさの角切り、ズッキーニは半月またはいちよう切りにする。
- 2 鍋に炒め用の油をしいて、2,3センチ大に切った豚もも肉を炒める。
- 3 2にたまねぎ、にんじんを加え炒める。
- 4 3にジャがいもを加え、材料がかぶるくらいの水、チキンブイヨンを加えて煮る。
- 5 ジャがいもの芯がまだ少し残っている固さになったら、ズッキーニを加える。
- 6 粉チーズ、手作りルー、手作りチャツネを加え、へらでよく混ぜながら煮込む。
- 7 仕上げにウスターソース、中濃ソースを加え、塩、黒こしょうで味を調え出来上がり。

栄養価【子ども1人当たり】

- ・エネルギー 181キロカロリー
- ・たんぱく質 8.8グラム
- ・脂質 7.2グラム
- ・塩分 1グラム



給食ではズッキーニも一緒に煮込んでいますが、輪切りにして焼いたものを上に飾ると、見栄えがよくなります