

カレーシチュー



学校のカレーシチューは、ルウから手作りしています。また、たくさんの種類の調味料を配合し、深い味わいに仕上げています。

材料（一人分）

牛肉（角切り）	30 g
じゃがいも	30 g
にんじん	15 g
たまねぎ	40 g
トマト(缶)	10 g
ピーマン	5 g
しょうが	0. 4 g
にんにく	0. 4 g
サラダ油	3. 5 g
米粉	6 g
カレー粉	0. 5 g
サラダ油	0. 5 g
塩	0. 3 g
こしょう	少々
カレー粉	0. 2 g
オニオン粉	0. 1 g
オールスパイス	0. 1 g
ロリエ	少々
コンソメスープの素	1. 2 g
しょうゆ	1. 2 g
白ワイン	1 g
ソース	1. 2 g
チャツネ	3 g
チーズ	2 g
脱脂粉乳	1. 2 g
水	70~90 g

—ルウ

☆ 材料は小学校中学年の一人分の量です。

作り方

- ① じゃがいも・たまねぎはひと口大に切り、にんじんはいちょう切り、ピーマンは細切りにする。
- ② しょうが・にんにくはみじん切りにする。
- ③ トマトは汁を切る。(汁はとっておく)
- ④ 油を熱し、米粉を入れ弱火できつね色になるまでじっくりいためる。
- ⑤ カレー粉を加え混ぜ合わせ、火を止める。そこに水(1/3量)を入れカレールウをつくる。
- ⑥ 脱脂粉乳はぬるま湯で溶く。
- ⑦ 油を熱し、しょうが・にんにくをいため、牛肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいもの順に塩・こしょう・カレー粉・オニオン粉・オールスパイス・ロリエ・ワインを加えながらいため、水(⑤⑥で使用した水を除く)・トマト汁を入れ煮る。
- ⑧ 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素・トマトを入れ煮る。
- ⑨ やわらかくなりはじめたら、チャツネ・⑤・ソース・しょうゆ・ピーマンを入れ、煮込む。
- ⑩ ⑨にチーズ・⑥を入れ煮る。

☆ 給食では、ごはん約 180 g (中学年量)に具をかけて食べます。