小学校給食レシピ　主菜（汁・シチュー）

こんこんカレー

こんにゃく、だいこん、れんこんの「こん」、
にんじん、しょうがなどの根菜（こんさい）類から
「こんこんカレー」という名前になりました。

材料（一人分）

鶏肉	３０ｇ
ひよこ豆（水煮）	１０ｇ
こんにゃく	７ｇ
にんじん	１０ｇ
たまねぎ	４０ｇ
だいこん	１０ｇ
れんこん	１０ｇ
トマト（缶）	５ｇ
しょうが	少々
にんにく	少々
サラダ油	３.５ｇ
小麦粉	６ｇ
カレー粉	０.５ｇ
サラダ油	０.５ｇ
塩・こしょう	少々
カレー粉	０.２ｇ
オニオン粉	０.１ｇ
オールスパイス	０.１ｇ
ロリエ	少々
コンソメスープの素	１ｇ
しょうゆ	１.２ｇ
白ワイン	１ｇ
ソース	１.２ｇ
チャツネ	３ｇ
水	７０～９０ｇ

☆　材料は小学校中学年の一人分の量です。

作り方

①　こんにゃくは小さめのひと口大に切りゆでる。
②　にんじん・だいこん・れんこんはいちょう切り、たまねぎはひと口大に切る。
③　しょうが・にんにくはみじん切りにする。
④　トマトは汁を切る。（汁はとっておく）
⑤　油を熱し、小麦粉をふるい入れ弱火できつね色になるまでじっくりいためる。
⑥　カレー粉を加えまぜあわせ、火を止め水（1/３量）を入れカレールウをつくる。
⑦　油を熱し、しょうが・にんにくをいため、鶏肉・にんじん・たまねぎ・れんこん・だいこんの順に塩・こしょう・カレー粉・オニオン粉・オールスパイス・ロリエ・ワインをしながらいため、水（⑥で使用した水を除く）・トマト汁を加えて煮る。
⑧　沸騰したらあくをとり、こんにゃく・ひよこ豆・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・⑥・ソース・しょうゆを入れ煮込む。