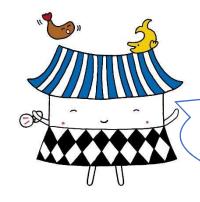
小学校給食レシピ 主菜(汁・シチュー)

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)

30 g
10g
7 g
10 g
40 g
10 g
10 g
5 g
少々
少々
$3.5\mathrm{g}$
6 g
$0.5\mathrm{g}$
$0.5\mathrm{g}$
少々
$0.2\mathrm{g}$
0.1 g
0.1 g
少々
1 g
1.2 g
1 g
1.2 g
3 g
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。