



## 給食のカレーライスのレシピを公開します！

先日行われた試食会で「学校のカレーのレシピを知りたい！」というお声をいただきましたので、7月に提供する「夏野菜カレー」のレシピを公開します。給食では、ルウから手作りしています。夏休みなどにぜひ挑戦してみてください！

〈材料〉※中学年1人分

精白米	70 g	}	麦ごはん
大麦	5 g		
水	90 g	}	たまねぎ炒め用
サラダ油	0.5 g		
たまねぎ	40 g	}	うす切り
サラダ油	0.5 g		
にんにく	0.1 g	}	みじん切り
しょうが	0.1 g		
豚もも肉	30 g	}	みじん切り
赤ワイン	1 g		
たまねぎ	20 g	}	小さいくし切り
にんじん	10 g		
じゃがいも	20 g	}	乱切り
かぼちゃ	20 g		
なす	15 g	}	2cm角
ピーマン	8 g		
ホールトマト	10 g	}	いちょう
水	70 g		
豚骨	15 g	}	色紙
有塩バター	2.5 g		
植物油	3.5 g	}	スープ
薄力粉（米粉でも可）	9 g		
カレー粉	1 g	}	カレールウ
こいくちしょうゆ	0.7 g		
食塩	0.6 g	}	
濃厚ソース	2.3 g		
ウスターソース	0.5 g	}	

〈作り方〉

- ① 麦ごはんを炊く。
- ② 鍋を温めて油を入れ、薄切りにしたたまねぎをよく炒め取り出しておく。  
(30分くらいかけてじっくり炒める)
- ③ 鍋を温めて油を入れ、にんにく・生姜を炒め、豚肉を加えて炒める。
- ④ 肉の色が変わったら、玉葱・人参・じゃが芋を炒めスープを加えて煮立て、アクを取る。
- ⑤ 芋にだいたいい火が通ったら、かぼちゃ・なす・ホールトマト・調味料・ピーマン、②のたまねぎを加えて煮込む。
- ⑥ ④にブラウンルウ入れ少し煮込む。調味料で味を整える。

### ☆調理員さんから作り方のポイント☆

たまねぎは炒めれば炒めるほど甘みが出ます。少し塩をかけて炒めることで水分が抜けて早く仕上げることが出来ます。  
また、すりおろしたりんごを入れると甘みが増して美味しく仕上がります！

