

カレーライス

給食で人気のカレーライスのレシピです。

材料 4人分

・豚肉	150g
・白ワイン	大さじ1/2
・じゃがいも	中2個（角切り）
・たまねぎ	中1個（スライス）
・にんじん	1/2本（いちょう切り）
・にんにく	少量（みじん切り）
・サラダ油	小さじ1
・カレールウ（甘）	60g
・カレールウ（中辛）	10g
A	
・ケチャップ	大さじ1
・チャツネ	大さじ1/2
・ウスターソース	大さじ1
・ローリエ	1枚
・カレー粉	小さじ1/2
・牛乳	60ml
・ピザ用チーズ	大さじ1
・水	700ml



作り方

1. 鍋に、にんにく・サラダ油を入れて火にかけ、香りを出す。
2. 香りが出たら、豚肉を加え、白ワインをふり入れて中火で炒める。
3. たまねぎを入れてしっかりと炒め、にんじん、じゃがいもを入れて炒める。
4. 水とローリエを入れて煮る。
5. 材料が煮えたらAの調味料を加えて弱火で煮る。
6. カレールウを入れて弱火でよく溶かし、ピザ用チーズ、牛乳を入れて仕上げる。

- ☆ 給食では、チャツネ（野菜と果物を煮詰めた調味料）も入れてコクを出しています。
- ☆ 辛みの調節はカレー粉の量で調節してください。