

## ぱくぱく給食レシピ



千代田区立麹町小学校

## ポークカレーライス

## ○材料（4人分）

ごはん	お好みの量
サラダ油	小さじ 2
にんにく、生姜（みじん） （チューブタイプでもOK）	1 かけずつ
セロリ（みじん）	40 g
豚こま肉（一口大）	80 g
玉ねぎ（くし切り）	150 g
人参（いちょう切り）	60 g
じゃがいも（厚めのいちょう）	120 g
鶏がらスープ	350 cc

## 【餛飩たまねぎ】

サラダ油	小さじ 2
玉ねぎ（うす切り）	100 g
トマトピューレ	大さじ 2
ヨーグルト	大さじ 1/2
フルーツチャツネ	大さじ 1
赤ワイン	小さじ 1
ウスターソース	小さじ 1
醤油	小さじ 1
粉チーズ	大さじ 2
カレールウ	80 g
塩	小さじ 1/2
チリパウダー	お好みの量

## ○作り方

- ①材料を全て切る。
- ②餛飩玉ねぎ用の玉ねぎをじっくり炒め、取り出す。
- ③鍋で油を熱しにんにく、生姜、セロリを炒める。
- ④豚肉、人参、じゃがいも、玉ねぎを入れてさらに炒める。
- ⑤鶏がらスープを入れて、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑥醤油までの調味料、塩の半分を入れて10分煮る。
- ⑦カレールウ、粉チーズ、餛飩玉ねぎを入れてさらに煮込む。
- ⑧残りの塩、チリパウダーで味を調える。

## 手作りカレールウ

少量のため、多めに作ってください。

## ○材料（1人分）

バター	6g
サラダ油	3g
小麦粉	6g
カレー粉	0.8g
コリアンダー（粉）	1g
ターメリック（粉）	1g
クミン（粉）	0.2g
オレガノ（粉）	0.1g
ローレル（粉）	0.03g

## ○作り方

- ①フライパンにバターと油を入れ、弱火で溶かす。
- ②小麦粉を入れ、焦がさないようにヘラで混ぜながら炒める。
- ③段々サラサラした状態になり、茶色くなってきたらスパイスを入れる。
- ④なじむまで、弱火のまま炒める。

## ★ポイント★

★給食では、とりがらを煮て出汁を取っています。市販のとりがらスープを使用される時は、塩の量を調整してください。

★給食はカレールウを手作りしていますが、市販のカレールウを使っても作れます。

★給食用の大量調理のレシピをご家庭用にアレンジしています。

ご家庭で調理いただく場合は、量や調味料を好みで加減してください。



ぜひご感想をお寄せください。

