

給食レシピ紹介



【ドライカレー】

★材料（5人分）

牛ひき肉 100g 赤ワイン 7g 塩 1.5g こしょう 少々
バター 2.5g にんにく 3g しょうが 2g カレー粉 2.5g

玉ねぎ 250g

セロリ 25g

にんじん 75g

ピーマン 35g

レンズ豆（ドライパック） 25g

カレールウ 12g

ケチャップ 30g

ウスターソース 5g

こいくちしょうゆ 2g

砂糖 2g

米粉（小麦粉） 2.5g・・・茶こしなどに入れて、ふり入れる。

野菜の切り方は、
みじん切りです。

★作り方

- ①鍋（フライパン）に、バターとにんにく、しょうが、半量のカレー粉を入れ、火をつけて、じっくり香りを出す。ひき肉、ワイン、塩、こしょう、カレー粉、セロリ、玉ねぎを入れて炒める。（玉ねぎは、あめ色になるまで炒めると、一段とおいしさが増します！）。にんじんを入れてさらに炒める。
- ②人参が固い時は、少し水を入れて蒸し煮をする。レンズ豆を入れて、材料が煮えたら、調味料を入れて煮こむ。最後に、薄力粉をふり入れて炒める。
- ③味がしっかりなじんだら完成！炊きあがったご飯をお皿に盛って、ドライカレーをかけて出来上がり！

★アレンジいろいろ

- ・給食では、麦ごはんを出しています。今回は、オリーブオイルとカレー粉を少し入れて、水の量を減らして炊飯しました。ほんのり黄色く、スパイスが香るご飯になりました。

（1人分）

米65g 麦7.5g オリーブオイル0.3g カレー粉0.2g

- ・お好みで、レーズンを加えてもいいですね。