

手作りルウで作る

チキンカレー



【献立例】

牛乳
麦入りごはん
チキンカレー
ツナサラダ



☆ 材料(4人分、ルウは10人分)

・鶏もも肉	120g
・塩	少々
・こしょう	少々
・赤ワイン	小さじ1
・ガーリックパウダー	少々
・オールスパイス	少々
・油	適量
・玉ねぎ	中1個
・にんじん	中1/2本
・じゃがいも	中2個
・グリーンピース	大さじ2
ルウ	
・薄力粉	カップ2/3
・バター	65g
・カレー粉	大さじ1
・スキムミルク	カップ1/2
・水(ルウ用)	カップ1
・粉チーズ	大さじ2
A	
・はちみつ	小さじ2
・トマトケチャップ	大さじ1強
・ウスターソース	大さじ1強
・こいくち醤油	小さじ2
・りんご	1/8個
・コンソメ	小さじ1/4
・水	適量

👉 煮込む際の水は調整してください。

👉 ルウは作りやすい分量にしています。余りは小分けにし、冷凍保存をお勧めします。

☆ 作り方

〈ルウ〉

- ① 熱したフライパンにバターを溶かし、小麦粉を入れて弱火で焦がさないようにじっくり炒める。
- ② ルウが茶色になってきたらカレー粉を入れる。
- ③ お湯で溶いたスキムミルクを少しずつ入れてルウをのばしていく。

〈カレー〉

- ① 玉ねぎはくし形切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは角切り、りんごは薄切りにする。
- ② 鍋に油を熱し鶏肉を炒め、塩、こしょう、赤ワインを加える。
- ③ ガーリックパウダー、オールスパイスを加える。
- ④ 玉ねぎ、にんじんを入れて炒める。
- ⑤ りんご、じゃがいも、コンソメ、具がかぶるくらいの水を入れて煮込む。
- ⑥ Aの調味料を入れる。
- ⑦ グリーンピースを入れる。
- ⑧ 粉チーズ、ルウを入れて仕上げる。



京田辺市 給食のヒーロー
ぎょくろマン

☆ 栄養価(1人分)

◇エネルギー 253kcal ◇たんぱく質 10.2g ◇食塩相当量 1.5g

☆ ギョクろマンからのひとこと

カレーのルウは手作りしています。給食ではルウにスキムミルクを使用していますが、ご家庭では牛乳を使用していただく方が作りやすいでしょう。また、コンソメは種類により塩分濃度が異なるので調味料を調整してください。