

アレルギーフリーでみんな笑顔♪



## わくわくビーフカレー



### 【献立例】

- ・牛乳
- ・わくわくビーフカレー
- ・フルーツサワー



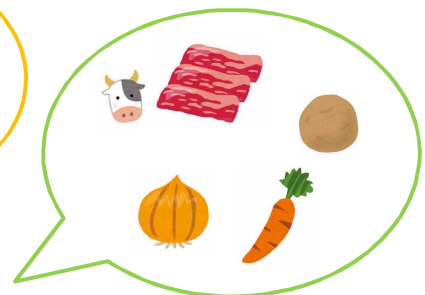
### ☆ 材料（4人分）

- |           |        |
|-----------|--------|
| ・牛肉       | 140g   |
| ・塩        | 少々     |
| ・こしょう     | 少々     |
| ・生姜       | 1/6片   |
| ・にんにく     | 1/4片   |
| ・オリーブオイル  | 小さじ1   |
| ・玉ねぎ      | 中1個    |
| ・にんじん     | 1/2本   |
| ・じゃが芋     | 中2個    |
| ・りんご      | 1/8個   |
| ・ガラムマサラ   | 小さじ1/4 |
| ・カレー粉     | 小さじ1強  |
| ・トマトケチャップ | 大さじ1   |
| ・塩        | 少々     |
| ・ウスターソース  | 大さじ1/2 |
| ・中濃ソース    | 大さじ2/3 |
| ・濃口しょうゆ   | 大さじ1/2 |
| ・上白糖      | 小さじ2/3 |
| ・赤ワイン     | 小さじ1   |
| ・コンソメ     | 小さじ1/4 |
| ・水        | 160g   |
| ・米粉       | 20g    |

A

### ☆ 作り方

- ① 生姜、にんにくはみじん切りにする  
玉ねぎはくし切り、にんじんは厚めのいちょう切り、  
じゃが芋は2cm角、りんごは薄切りにする
- ② 油を熱し、生姜、にんにくを炒める
- ③ 牛肉を加え、塩こしょうをして炒める
- ④ 玉ねぎ、にんじん、じゃが芋を入れて炒める
- ⑤ りんごを入れる
- ⑥ コンソメ、水、調味料Aを入れて煮込む
- ⑦ 少量の水でといた米粉でとろみをつける



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 158 kcal ◇ たんぱく質 9.4 g ◇ 食塩相当量 1.0 g

### ☆ ギョクろマンからのひとこと

給食では、毎月カレーが登場します！ ビーフカレー、ポークカレー、チキンカレーと種類も様々です。いつもは、カレーのルーを手作りしており、小麦粉・バター・スキムミルクで作っています。今回のカレーは、ルーを使わず、スパイスや調味料で味付けをし、最後に米粉を入れて仕上げます。米粉の量を調整することで、好みのとろみになります。子どもたちからも、「美味しかったよ〜♪」と、とても好評でした。ぜひ、ご家庭でも、作ってみてください！