

学校給食レシピ

ドライカレー



<献立・調理のポイント>

★給食では

園・小学1年生～4年生までは甘口ルウを使用、
小学5年生～中学生は甘口＋中辛ルウを使用して
辛さを調節し食べやすくしています。

ご家庭で作られる時は、好みに合わせてルウの辛さを
調節して下さい。使っている野菜は、他のものでも
代用できます♪



<材料> (小学生の量)

食材	1人分量	4人分	まとめて作りたい時(8人分)	切り方等
合びきミンチ	25g	100g	200g	
おろししょうが	0.3g	1.2g (小さじ1/4)	2.4g (小さじ1/2)	
おろしにんにく	0.3g	1.2g (小さじ1/4)	2.4g (小さじ1/2)	
たまねぎ	25g	100g (中1/2個)	200g (中1個)	みじん切り
にんじん	7g	30g (3cm)	60g (6cm)	みじん切り
水煮大豆	5g	20g	40g	みじん切り
カットトマト水煮缶	13g	50g (1/8缶)	100g (1/4缶)	
カレールウ甘口	5.6g	20g (市販ルウ1片)	40g (市販ルウ2片)	固形の場合は刻む
鶏ガラスープ	0.3g	1.2g (小さじ1/2)	2.4g (小さじ1)	
とんかつソース	0.4g	1.6g (小さじ1/4)	3.2g (小さじ1/2)	
塩こしょう	0.02g	少々	少々	味をととえる用
水(ルウ溶く用)	少々	5～8cc	10～15cc	
サラダ油	少々	少々	少々	

<作り方>

- 鍋に油を入れ、しょうが・にんにくを入れて香りが出たら合びきミンチを炒める。(中火)
- ミンチ肉の色が通ったら、たまねぎ・にんじんを入れて柔らかくなるまで炒める。
(中火で炒める。焦げそうになったら弱火にする)
- 大豆とトマト水煮缶、少量の水で溶いたルウ(ルウは溶けきらなくてOK)を加える。
- 鶏ガラスープ・とんかつソースを入れて、水分をとばしながらとろみをつける。
- 塩こしょう(少々)で味を調えて出来上がり♪