

市販のルーを使わない 給食のカレーにチャレンジ!!

ピリッとスパイシー

【材料 4人分】

油	大さじ1/2	塩	少々		
しょうが	ひとかけ	こしょう	少々	オールスパイス	ひと振り
にんにく	ひとかけ	■ざらめ糖	小さじ2	カルダモン	ひと振り
玉ねぎ	大1個	■水	小さじ1		
鶏肉	200g	◎水	200cc	▲小麦粉(米粉)	大さじ3
●じゃが芋	大1個	◎トマトジュース	200cc	▲油	大さじ3
●かぼちゃ	1/8個	◎コンソメ	1個	▲カレー粉	3.5g
●人参	中1/2本	★ケチャップ	大さじ1.5		
●なす	なす2本	★カレー粉	2g	ターメリック	ひと振り
●ピーマン	2個	★ソース	大さじ1.5	ガラムマサラ	ひと振り
		★しょうゆ	大さじ1.5		

【下ごしらえ】

- ① ルーを作る。 ▲をフライパンに入れ火をつけ、弱火にしてよく混ぜる。プツプツしてきたら火を止める。
- ② ★を混ぜておく。
- ③ 野菜を切る。 しょうが、にんにく……みじん切り かぼちゃ……ひとくち大 玉ねぎ……くし切り
人参……ひとくち大 なす……半月切り(1センチ) じゃが芋……ひとくち大
ピーマン……色紙切り

【調理】

- ① 油で、しょうがとにんにくを炒め、玉ねぎを加えて炒める。
- ② 玉ねぎが透き通ってきたら、鶏肉を加え塩こしょうをして炒める。
- ③ ●の野菜を加えて軽く炒める。
- ④ ◎を加え、少し煮込んだら★を入れてさらに煮込んでいく。このタイミングでオールスパイスとカルダモンを入れる。
- ⑤ じゃが芋とかぼちゃがやわらかくなったら、作っておいた▲を少しずつ混ぜながら鍋に加え、とろみをつける。*ルーの量は、とろみを見て調整する。
- ⑥ 耐熱容器に■を入れ、500wで1分程度加熱してカラメルを作り⑤に入れてよく混ぜる。
カラメルを作るときは熱くなるので注意する。
- ⑦ ターメリック、ガラムマサラを振って、よく混ぜて完成。



無糖のヨーグルト100g+牛乳100ccを混ぜて作るヨーグルトドリンクをつければ、1食分のカルシウムも強化され、栄養のバランスもよくなります。乳製品がとれない時は、豆乳200cc+きなこ大さじ1でもカルシウムの強化になります。