

市販のルーを使わない。 給食のカレーにチャレンジ!!

【材 料】4人分

油	大さじ1/2	塩	少々	オールスパイス	0.1g
●しょうが	一かけ	こしょう	少々	カルダモン	0.1g
●にんにく	一かけ	■ざらめ糖	小さじ1.5		
●鶏肉	200g	■水	小さじ1	▲小麦粉	大さじ4
●玉ねぎ	大1個	◎水	200cc	▲油	大さじ3
●じゃがいも	大1個	◎トマトジュース	200cc	▲カレー粉	4.8g
●かぼちゃ	1/8個	◎コンソメ	2個		
●人参	中1個	★ケチャップ	大さじ1	ターメリック	0.6g
●なす	2本	★カレー粉	2g	ガラムマサラ	1.2g
●ピーマン	2個	★ソース	大さじ1		
		★しょうゆ	大さじ1		

【下処理】

- ① カラメルを作る…■のざらめ糖をフライパンに入れ、火を付け、弱火にする。砂糖が溶けて焦げる直前に水を一気に入れよく混ぜる。(カラメルはコクを出してくれます)
- ② ルーを作る……▲をフライパンに入れ、混ぜながら弱火にかける。ブツブツしてきたら火を止める
- ③ ★を混ぜておく
- ④ 野菜を切る……しょうが、にんにく…みじん切り
かぼちゃ…一口大
鶏肉…一口大
人参…一口大
玉ねぎ…くし切り
なす…半月切り
じゃがいも…一口大
ピーマン…色紙切り



【調 理】

- ① 油でにんにく、しょうがを炒め、鶏肉を加え、塩こしょうして炒める。
- ② ●の野菜を加えて更に炒める。
- ③ ◎を加え少し煮込んだら★を入れて更に煮込む。このとき、オールスパイスとカルダモンを入れる。
- ④ じゃがいも、かぼちゃが柔らかくなったら▲を少しずつ入れながら混ぜる。全体のとろみを見ながら量は調節する。
- ⑤ ターメリック、ガラムマサラを入れ、最後に■のカラメルを回し入れ、よく混ぜて完成。



スポーツ後で、疲れて食欲がないときにも、スパイスの香りが食欲を増進してくれます。炭水化物、タンパク質、ビタミンと一緒にとれるので、運動後の食事にも最適です。サッカーワールドカップの時、試合後、日本代表はカレーを食べることが多かったそうですよ。



*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付ければカルシウムも強化され、1食のバランスがとても良くなります。乳にアレルギーがある場合は、豆乳200cc+きなこ大さじ1でもカルシウム強化できます。

