

伊賀牛カレーライス



3月 第2回 いがスマイル給食 (いがっこ夢)

☆材料 (1人分)

サラダ油	少々(0.5g)	サラダ油	少々(0.5g)
にんにく	0.5g	玉ねぎ	80g
しょうが	0.5g	にんじん	25g
セロリ	1.2g	水	70g
😊 牛角切り肉	38g	ベイリーフ	0.03g
赤ワイン	小さじ1強(5.5g)	じゃがいも	55g
水	小さじ3弱(14g)	フルーツチャツネ	1.1g
塩	少々(0.3g)	ウスターソース	小さじ1/2強(4.5g)
こしょう	少々(0.03g)	トマトピューレ	小さじ1/5弱(1g)
カレー粉	少々(0.03g)	オールスパイス	少々(0.01g)
		カレールウ	

☆作り方

- ① にんにくとしょうが、セロリはみじん切り、玉ねぎは半分に切り薄切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは一口大に切る。
- ② 水にセロリの葉とベイリーフを入れ煮だしスープを作る。
- ③ 油でにんにく、しょうが、セロリを炒め、香りが出たら肉をいれて炒める。
(途中、塩・こしょう・カレー粉を1/3程度加え炒める)
- ④ 油で玉ねぎをよく炒め、にんじんを入れ炒める。
- ⑤ スープ、じゃがいもを入れ煮る。
- ⑥ 肉と調味料を加え煮込む。
- ⑦ ルウを入れ仕上げる。

POINT

牛肉は1時間程度赤ワインで煮ているので柔らかいです😊