

伊賀牛カレー

5月 第1回 スマイル給食 (自校調理)



☆材料 (1人分)

サラダ油	小さじ1/5(1g)	塩	小さじ1/4(1.3g)
伊賀牛小間切れ肉	35g	カレー粉	小さじ1/5弱(0.4g)
☺ 赤ワイン(肉下味)	3.5g	★トマトピューレー	小さじ1/5弱(1g)
サラダ油	小さじ1/5弱(0.7g)	★ウスターソース	小さじ1/2(3g)
にんにく	1.2g	★オールスパイス	少々(0.01g)
しょうが	0.4g	★フルーツチャツネ	小さじ1/4(1.5g)
セロリー	1.2g		
たまねぎ	50g	<ルウ>	
にんじん	20g	サラダ油	小さじ1強(5.3g)
じゃがいも	30g	小麦粉	小さじ2.5強(8g)
☆水	80g	カレー粉	少々(0.3g)
☆だし用かつおぶし	1.5g	バター	小さじ1/5(1g)
☆ローリエ	0.05g		

☆つくり方

- ① 赤ワインで下味をつけた牛肉をサラダ油で炒め塩とカレー粉の2/5で味を付け、取り出しておく。
- ② ☆をあわせスープを作る。
- ③ サラダ油を熱し130℃になったら小麦粉を入れ、30分~1時間炒める。カレー粉を入れ②のスープの一部でのばし、ルウを作る。
- ④ サラダ油でにんにく、しょうが、セロリーを炒めて香りを出し、たまねぎをとろりとなるまで炒める。じゃがいも、にんじんも炒める。
- ⑤ ②の残りのスープ、残りの塩とカレー粉、★の調味料を加えて煮込む。
- ⑥ ①の肉を戻し、③のルウを加えしばらく煮込む。
- ⑦ 仕上げにバターを加え煮込む。

* 中学年 (3~4年生) の分量です。

野菜などは廃棄した分を除いた正味量を掲載しています。

POINT

伊賀牛は先に炒めて取り出し、最後に加えることで伊賀牛のうまみと風味のあるカレーが出来上がります☺ 人気NO1メニューです!