

伊賀肉と夏野菜のカレーライス

7月 第2回 スマイル給食 (いがっこ元気)



☆材料 (1人分)

	サラダ油	小さじ1/5(1g)
☺	牛肉	25g
	★赤ワイン	小さじ1/2(2.5g)
	バター	小さじ1/5(1g)
	にんにく	1.2g
	しょうが	0.4g
	セロリ	1.2g
	玉ねぎ	55g
	にんじん	15g
☺	なす	40g
	じゃがいも	10g
☺	トマト	10g

	☆天塩	小さじ1/4強(1.3g)
	☆カレー粉	小さじ1/5(0.4g)
	○水	80g
	○ベイリーフ	0.05g
	○だし用かつおぶし	1.5g
	●トマトピューレ	小さじ1/5(1g)
	●ウスターソース	小さじ1/2(3g)
	●フルーツチャツネ	1.5g
	●オールスパイス	少々(0.01g)
	◎サラダ油	小さじ1強(5.3g)
☺	◎小麦粉	小さじ2.5強(8g)
	◎カレー粉	小さじ1/5弱(0.3g)

☆つくり方

- ① 牛肉に★の赤ワインで下味をつけておく。
- ② にんにく・しょうが・セロリ →みじん切り
玉ねぎ →半分に切り薄切り
にんじん・なす →いちょう切り
じゃがいも・トマト →角切り にする。
- ③ ○でスープを作る。
- ④ ◎と③のスープでカレールウを作る。
(※ルウの作り方は、伊賀牛カレー参照)
- ⑤ サラダ油で①の牛肉を炒め、☆の2/5で味付けをし、取り出しておく。
- ⑥ バターを熱し、にんにく・しょうが・セロリを炒め、
香りが出たら玉ねぎをトロリとなるまで炒める。
にんじん・じゃがいも・なすも炒める。
- ⑦ ⑥に③のスープの残り、☆の残り、●の調味料を加えて煮込む。
- ⑧ ⑦に⑤の肉を戻し、④のルウを加え煮込み、
仕上げにトマトを加えて煮込んで完成。

POINT

夏野菜と伊賀肉のうま味が、カレーのスパイシーさにマッチ★
いつもの給食のカレーとは違った味わいでした☺