

# 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

- 牛肉に★の赤ワインで下味をつけておく。
- 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。
- でスープを作る。
- ◎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)
- 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。
- 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。
- ⑥に③のスープの残り、☆の残り、●の調味料を加えて煮込む。
- 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😊