

これが
できれば **みじん切りマスター**



カレー みんなのキーマカレー

1人分の栄養価

- ・エネルギー：211kcal
- ・たんぱく質：11.1g
- ・カルシウム：34mg
- ・鉄：1.4mg

材料	分量 (4人分)	目安量	下ごしらえ
	[皮などを除いた重さ]		
サラダ油	2g	小さじ 1/2	炒め油
鶏ひき肉 (むね)	160g		
にんにく	1.2g	チューブなら 1.5cm	みじん切り (すりおろしでも可)
玉ねぎ	160g	2/3 個	みじん切り
にんじん	60g	2/5 本	みじん切り
ピーマン	30g	小 1 個	みじん切り
ひよこ豆 (水煮等)	30g		(乾燥豆の場合、あらかじめ煮ておく)
カットトマト缶	50g		トマトをさいの目切りにしても OK
赤ワイン	2.5g	小さじ 1/2	
ケチャップ	8g	小さじ 1 と 1/2 強	
中濃ソース	6g	小さじ 1	
しょうゆ	3g	小さじ 1/2	
カレールウ	80g	4 かけ程度	製品により量を調節する
(カレー粉)	少々		辛さの調整に使う
(ガラムマサラ)	少々		あれば加えると辛み・香りが増す
鶏ガラスープ	720g	3 と 1/2 カップ強	家庭では手軽に顆粒を溶いても OK

あらかじめ電子レンジで加熱(600W・3分)しておく、時短&おいしい!

給食では 7 大アレルゲンフリーのルウを使用します

- ① サラダ油を鍋で温め、鶏ひき肉・にんにくを炒める。
- ② 玉ねぎを加え、玉ねぎが透き通るまで炒める。
- ③ にんじん・ピーマンを加え、少し炒める。
- ④ 鶏ガラスープを加えて、沸騰するまで中火で加熱する。
- ⑤ ひよこ豆・カットトマト・ケチャップ・中濃ソース・しょうゆを加えて、再度沸騰させる。
- ⑥ 火を止めて、カレールウを溶かす。よく混ぜたら火を点けて、弱火でかき混ぜながら煮込む。
- ⑦ しばらく煮込んだら、カレー粉・ガラムマサラで辛みを調整して、完成!

にんにく(すりおろし)だけを先に油に入れると、はねて危険です! 必ず他の食材の後に入れましょう。

具もすぐってしまうので、アクはとらなくて良い。

具だくさんのカレーです。他の料理で使い切らなかった野菜を刻んで冷凍しておくのも良いですね。ルウは違う種類のものを半量ずつ使うと味に深みが出ます♪
大人気の給食カレーですが、実は三芳町のカレーには 2 種類あります。

★スキムミルクやチャツネなど隠し味が入った“ノーマル”カレー

★7大アレルゲンフリーのルウを使い、隠し味も入れない“みんなの”カレー

アレルギーを有する子どもたちも“みんな”食べられるカレーは、普段は同じカレーを食べられない子の笑顔が見られるから、よりおいしく感じると好評です!

