

百合台小大人気！！カレーライスのレシピ（４人分）

コクのある深い味わいで、百合台小人気 No.1 の給食です！！

～材料～

・ルウ

（小麦粉 30 g、バター 30 g、カレー粉 0.2 g、クミン 0.2 g、

ターメリック 0.6 g、ベイリーフパウダー 0.2 g、ガラムマサラ 0.2 g、

オールスパイス 0.1 g）

・油 適量

・にんにく【みじん切り】 3 g ・しょうが【みじん切り】 3 g

・豚もも小間肉【赤ワイン大さじ 1 をふっておく】 100 g

・じゃがいも【角切り】 200 g ・にんじん【いちょう切り】 80 g

・たまねぎ【スライス】 250 g （スライスして半分は、茶色くなるまで炒める）

・水 350 g

・チキンブイヨン 30 g

・カレー粉 2 g （小さじ 1）

・塩 小さじ 3 g （小さじ 1／2）

・こしょう 少々

・ケチャップ 20 g （小さじ 1、大さじ 1）

・りんご【みじん切り】 20 g

・中濃ソース 20 g

・ウスターソース 20 g

・しょうゆ 6 g （小さじ 1）

・粉チーズ 12 g （大さじ 2）

・ヨーグルト 15 g

・ゴールデンチャツネ 10 g



～作り方～

① 小麦粉とバターでホワイトルウを作り香辛料を加える。少し色がついた感じで仕上げる。

② 野菜を切り、カレーを作る手順で煮込む。

③ 野菜がやわらかくなったら、①、調味料を加え、味をととのえる。