**百合台小大人気！！カレールゥのレシピ（４人分）**

スパイスによるコクのある味わいで、百合台小人気No.1の給食です！！

～材料～

・ルゥ

（小麦粉４０ｇ、バター４０ｇ、カレー粉０．３ｇ、クミン０．３ｇ、

ターメリック０．８ｇ、ローレルパウダー０．３ｇ、ガラムマサラ０．３ｇ、

オールスパイス０．２ｇ）　※スパイスはｇが小さいため、適量で構いません。

・油　適量

・にんにく【みじん切り】５ｇ　　・しょうが【みじん切り】５ｇ

・豚もも小間肉【赤ワイン大さじ２をふっておく】　１００ｇ

・じゃがいも【角切り】２００ｇ　・にんじん【いちょう切り】８０ｇ

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

・水　４００ｇ　　　　　　　　　　 ・チキンブイヨン　３０ｇ

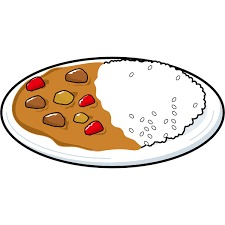
・カレー粉　３ｇ（大さじ１／２）　 ・塩　小さじ　３ｇ（小さじ１／２）

・こしょう　少々　　　　　　　　　 ・ケチャップ　２０ｇ（小さじ１、大さじ１）

・りんご【みじん切り】２０ｇ　　　 ・中濃ソース　２０ｇ（大さじ１）

・ウスターソース　２０ｇ（大さじ１）・しょうゆ　６ｇ（小さじ１）

・粉チーズ　１２ｇ（大さじ２）　　 ・ヨーグルト　１５ｇ（大さじ１）

・ゴールデンチャツネ　１０ｇ

～作り方～

1. 小麦粉とバターでホワイトルゥ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、通常のカレーを作る手順で炒め、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。