

いつも給食をおいしく食べていただきまして、ありがとうございます。
お問い合わせいただきました給食レシピです。ご活用ください。

【キーマカレー】

〈材料・分量・切り方〉

食品名	分量（4人分）			切り方
豚ひき肉	80.00	g		
カレー粉	小さじ1/2	g	肉下味	
サラダ油	小さじ1・1/2			
にんにく	1.00	片		みじん切り
生姜	1.50	g		みじん切り
玉ねぎ	150.00	g		みじん切り
人参	60.00	g		みじん切り
エリンギ	20.00	g		みじん切り
冷凍コーン	20.00	g	下ゆで	
えだまめ（さやなし）	15.00	g	下ゆで	
大豆の水煮	15.00	g		みじん切り
塩・胡椒	少々			
砂糖	小さじ1/2			味をみて加える
トマトピューレ	大さじ1			
トマトケチャップ	大さじ1			
ウスターソース	小さじ1/2			
中濃ソース	小さじ1/2			
醤油	小さじ1			
赤ワイン	小さじ1			
カレールウ	1～2	かけ		市販のルウの場合
チキンブイヨン	20.00	ml		
水	100.00	ml		



〈作り方〉

1. 材料はすべてみじん切りにする。
2. 油・にんにく・生姜を加え中火にかけ、香りが出たら、ひき肉を加え炒める。
3. 肉を取り出し、玉ねぎ、にんじん、エリンギの順に炒める。
4. 野菜に火が入ったら、肉、豆、ブイヨンを加え煮る。
5. 調味料、カレールウを加え煮込む。
6. 味を調べ、下茹でしたコーンと枝豆を散らす。

*給食で作っているキーマカレーを、家庭で作りやすい量に一部変更しています。

*むぎ枝豆の代わりにピーマンでも美味しくできます。