

～公立保育園の人気献立～

カレーライス

カレールーにスキムミルクを使うのでおうちの
カレーに比べると白っぽいですが、しっかりカレーの
味が感じられます。



<材料(こども 10 人分、大人4～5人分)>

○カレールー

○具材

小麦粉	85g	豚肉又は鶏肉	200g
バター	70g	じゃがいも	400g
カレー粉	3g	玉ねぎ	400g
スキムミルク	70g	にんじん	100g
★ぬるま湯	300cc	にんにくチューブ	2～3センチ
塩	9g	しょうがチューブ	2～3センチ
ケチャップ	10g	油(炒め用)	適量
ソース	20g	水	1L

※ぬるま湯はルーに使うスキム
ミルクを溶かすために使いま
す。水道からでるお湯の温度で
よいです。

～こんな食材も合います～
コーン、えだまめ、トマト、なす
ブロッコリー、ほうれん草
しめじ、ズッキーニ
かぼちゃ、さつまいも

<作り方>

【具材を炒めて煮る】

- ①鍋に油を引き、にんにく、しょうがを焦げないように炒める。そこに肉を加え、色が変わったら野菜も加えてよく炒める。(野菜がしんなりするまでよく炒めることがポイント!)
- ②①に水を加えて 15 分ほど煮る。煮ている間にルーを作る。

【ルーをつくる】

- ③フライパンを弱火にかけバターを溶かす。溶けたらカレー粉を入れてよく混ぜる。



- ④続いて、小麦粉を入れてよく混ぜる。



⑤ルーがトロトロからサラサラになるまで弱火のままよく混ぜる。ふつふつとしてきたら火を止める。



⑥別の鍋またはボールでスキムミルクをぬるま湯で溶かす。(泡だて器がおすすめ)



⑦火を止めたままのフライパンに溶かしたスキムミルクを加えてよく混ぜる。



【具材とルーをあわせる】

⑧別鍋で煮た具材に、ルーを加えてよく混ぜる。



⑨ケチャップ、ソースを加える。塩は味をみながら少しずつ加える。



⑩時々混ぜながら、焦げないように 10 分ほど煮たらできあがり。