

～公立保育園の人気献立～ カレーライス

公立保育園で人気のカレーライスレシピを紹介します。
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
味も感じられます。

<材料(こども 10 人分、大人4～5人分)>

○カレールー

小麦粉	85g
バター	70g
カレー粉	3g
スキムミルク	70g
★ぬるま湯	300cc
塩	9g
ケチャップ	10g
ソース	20g

○具材

豚肉又は鶏肉	200g
じゃがいも	400g
玉ねぎ	400g
にんじん	100g
にんにくチューブ	2～3センチ
しょうがチューブ	2～3センチ
油(炒め用)	適量
水	1L

※ぬるま湯は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。

※他にもおすすめの具材は・・・
コーン、えだまめ、トマト、なす
ズッキーニ、かぼちゃなど
お好みの食材を入れてみてください
い♪

<作り方>

- ①鍋に油を引き、にんにく、しょうがを入れ肉を炒め、野菜も加えて炒める。
- ②①に水を加えて 15 分ほど煮る。
- 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よく混ぜる。ふつふつとしてきたら火を止める。
- ⑥別の鍋でスキムミルクをぬるま湯で溶かす。
- 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。
- ⑧火をつけて、ダマにならないようによく混ぜる。
- ⑨別鍋で煮た具材に⑧を加えて5～10 分煮たらできあがり。

