



家庭で楽しめる初等部の味第7号

1学期は、皆さんと新しい様式の給食を少しずつ始めることができ、嬉しい気持ちでいっぱいになりました。さて、今回は…夏の学校でも初等部の味!! みんな大好き、夏の定番「夏野菜カレー」をご紹介します。

『家庭で楽しめる初等部の味』は不定期ですが、今後も配信をしていきます。どうぞお楽しみに。



アンケートにお答えいただきありがとうございます。給食室

お鍋とフライパンの
ふたつでできます。



こんだて memo

初等部では、とり肉をふたつに分けて調理しています。ひとつは玉ねぎと一緒に炒め煮にしてカレーにコクを出します。もうひとつは下味をつけてオーブンできつね色になるまで焼いて、うまみをとじこめ、煮崩れないよう最後に釜にいれます。ひと手間ですが、こうすることによってゴロゴロ食べ応えのあるお肉も楽しむことができるのです。

今回は家庭で簡単に作れるよう、鍋で焼きつけたお肉をそのまま煮こみました。



ぎゅうにゅうものんでね。



夏の学校で手作りルウに挑戦してみたいかでしょうか。

[【アンケートはこちらから】](#)



どちらからでも簡単にアクセスできます。



夏野菜カレー

※800人分から割り出した分量なので、味はご家庭で調整してください。



材料(8人分)

とり肉	500g
にんにく	1/2 かけ
しょうが	小さじ 1/2
塩	ふたつまみ
下味	
① しょう	少々
カレー粉	小さじ 1/4
ガラムマサラ	少々
コリアンダー	少々
トマト缶	②から大さじ 1 杯
ヨーグルト	大さじ 1

玉ねぎ	2個
塩	ひとつまみ
カレー粉	小さじ 1
② にんにく	1/2 かけ
しょうが	小さじ 1/2
サラダ油	大さじ 1/2

③ コンソメキューブ	2個
塩	小さじ 1
水	300mL
白ワイン	大さじ 2
トマト缶	250g
ローリエ	1枚

ブラウン	バター	30g
ルウ	薄力粉	70g
④	カレー粉	大さじ 1/2

なす	3本
塩	ひとつまみ
サラダ油	大さじ 1

赤パプリカ	1/2個
黄パプリカ	1/2個
おくら	3本

⑤	中濃ソース	大さじ 1
	しょうゆ	大さじ 1

ひとつまみとは
親指、人さし指、中指
でつまんだ量です。



1. 下準備をする



とり肉は一口サイズに切る。
下味①をもみこむ。



玉ねぎは繊維にそって
5~6mmにスライス。
なすは1cm厚さの半月切り。
パプリカは1.5cm角に切る。
おくらを板ずりし、1cm厚さの
小口切りにする。
にんにく、しょうがはみじん切
りにする。



ブラウンルウ②の材料を
計量する。小麦粉のたま
はつぶしておくか、ふるっ
ておく。

炒めは大きめの鍋で



2. 炒める



鍋にサラダ油を熱し、③を
炒める。



こんがり

下味をつけとり肉を焼き色
がつくまで炒める。



玉ねぎを加え、塩をひと
つまみ入れる。カレー粉
小さじをいれて炒める。



④を加え、蓋をして弱火
で煮こむ。

POINT カレールウをのぼす
ためにこの煮汁を使う。

ルウは大きめのフライパンで



3. ブラウンルウをつくる



フライパンにバターを
いれ、弱火にかける。



バターがとけたら、小麦
粉を加え、木べらでまぜ
合わせる。中火にする。



ポロポロになってくる。



辛抱強く

ルウが少しずつ茶色く
なってきたら、湿り気
をおびてくる。こげ茶色
になったら、火からお
ろす。



あら熱がとれたら、
カレー粉大さじ1/2を加
え、まぜ合わせる。



煮汁を少しずつ加えル
ウをのぼす。
(泡立て器がオススメ)
ゆるくなってきたら、ゴ
ムべらに持ちかえ、煮
汁のはいていた鍋に
入れる。よくまぜる。

POINT



ルウの仕上がりにまで
30分くらいが目安です。

たまができてしまつた
らこし器でこすとなく
なります。



4. 野菜をいれる・味を調える



空いたフライパンをさつ
と洗い、多め油を熱し、
なすとひとつまみの塩
をいれてさつと炒める。



パプリカを加え、色よく
炒める。



炒めた野菜をカレー
にいれる。



おくらを加える。



⑤を加え、味を調べて
できあがり。お好みで
加減してください。

辛みがたりないときは、
ガラムマサラを追加してください。
トマトの酸味が気になるときは
お砂糖をたすとおいしくなります。

