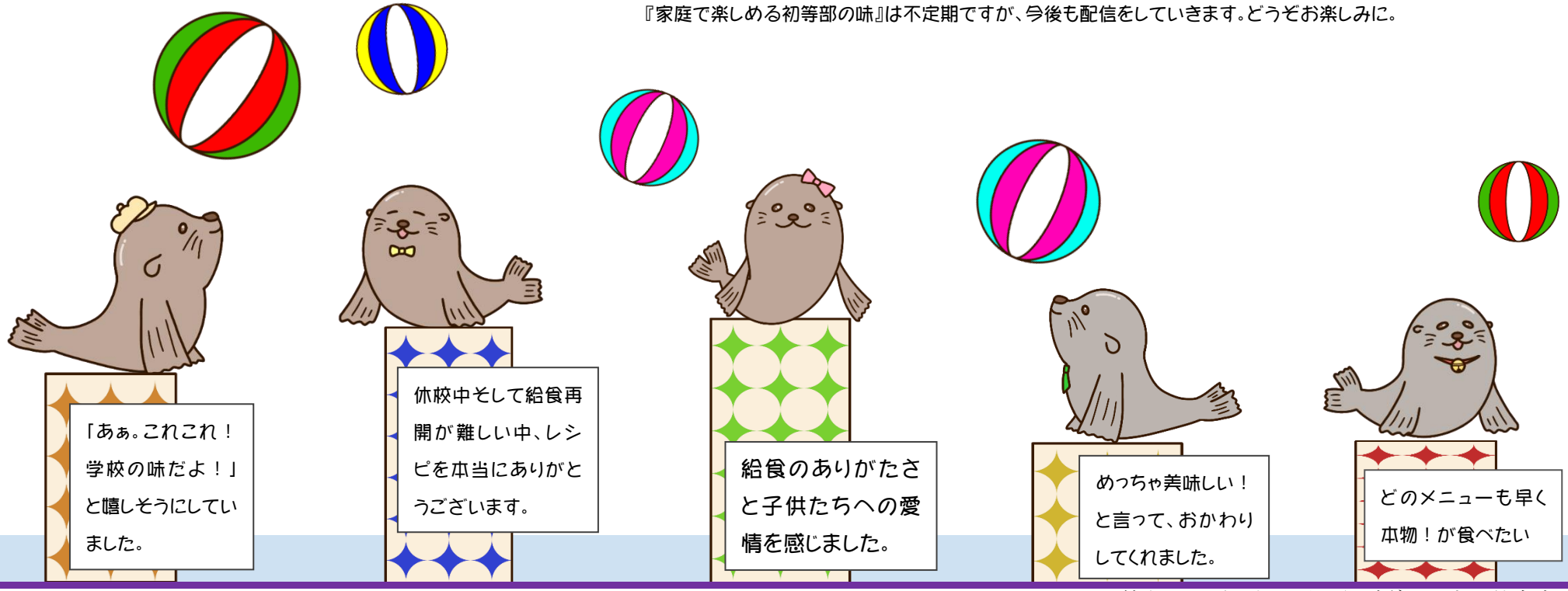
家庭で楽しめる初等部の味第7号

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て、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。

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
とり肉の下味Ⓐ	にんにく	1/2 かけ
	しょうが	小さじ 1/2
	塩	ふたつまみ
	こしょう	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	Ⓒから大さじ1もらう
	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
Ⓑ	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
Ⓒ	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

ブラウンルウⒹ	バター	30g
	薄力粉	70g
	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
Ⓔ 中濃ソース	大さじ1
Ⓔ しょうゆ	大さじ1

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てはいかがでしょうか。

【アンケートはこちらから】 TAP or

どちらからでも簡単にアクセスできます。

ひとつまみとは
親指、人さし指、中指
でつまんだ量です。

給食室

1.下準備をする

とり肉は一口サイズに切る。
下味Ⓐ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。
おくらは板ずりし、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Ⓓの材料を
計量する。小麦粉のだま
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、Ⓑを
炒める。

こんがりと

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
つまみいれる。カレー粉
小さじ1をいれて炒める。

Ⓒを加え、蓋をして弱火
で煮こむ。

POINT カレールウをのばす
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、ホベらでまぜ
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
なってきて、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
ウをのばす。
（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
汁のはいっていた鍋に
いれる。よくまぜる。

POINT

だまができてしまった
らこし器でこすとなく
なります。

ルウの仕上がりまで
30分くらいが目安です。

4.野菜をいれる･味を調える

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

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。

Ⓔを加え、味を調えて
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。