

チキンカレーライス

材 料 名	使用量 (目安) ※中学生4人分	使用量(g) ※中学生4人分	備 考 (作り方など)
油 (炒め油)	小さじ 1/2	1.6	①油、薄力小麦粉、カレー粉を炒めてルウを作る。 ※へらで線を引いても跡が残らなくなるまで。
にんにく(みじん切り)	1片	5	
しょうが(みじん切り)	1/6 かけ	3	
オールスパイス	少々	0.1	
ローリエ粉末	少々	0.1	
ガラムマサラ	少々	0.1	
セロリ (スライス)	1/5 本	16	②油で生姜、にんにくを炒め香りが出たら鶏肉、玉ねぎをよく炒める。 人参、じゃが芋を入れ炒める。
たまねぎ (短冊)	中 1.5 個	320	
若鶏もも (1.5cm角切り)	160g	160	③水、スープを加え煮る。
にんじん(いちょう切り)	中 1/2 本	80	④ルウ、調味料を入れ煮込む。
じゃがいも (角)	中 2個	210	⑤味を調える。
水	2カップ	400	⑥完成。
鶏ガラスープ	1/2 カップ	100	
中濃ソース	大さじ1	18	
ウスターソース	大さじ1	16	
アップルソース	約 30g	27	
トマトピューレ	小さじ2	11	
油(ルウ)	大さじ2	22	
薄力小麦粉(ルウ)	大さじ2.5	22	
カレー粉(ルウ)	小さじ 1/2	1.1	
インデラカレー粉(ルウ)	小さじ2.5	4.9	
粗塩	小さじ1弱	4.3	
白こしょう	少々	0.04	
赤ワイン	小さじ1	5	
砂糖	小さじ1	2.7	
メープルシロップ	小さじ1弱	5	
マンゴチャツネ	小さじ1弱	4	
しょうゆ	小さじ2	11	
ごはん		150g	

*ご家庭で作られる場合には、量や食材をお好みで調整してみてください。

