

夏野菜カレー

材料（中学生4人分）				
材 料 名	使用量（目安）	使用量	備 考（作り方など）	
なたね油		適量	＊初めに A ルー※を作る。 ① 油でにんにく、しょうが、セロリを炒め、香りが出たら豚もも肉を加えて炒める。 ② その他の野菜を加え、炒める。 ③ ガラスープ、水、①の調味料を加えて煮る。 ④ ルーを加え、塩こしょうで調味する。 ⑤ お好みで②のスパイスを入れて完成！	
にんにく（みじん切り）	1 かけ	5 g		
しょうが（みじん切り）	少々	3 g		
セロリ（筋とり、薄スライス）	5 センチ	10 g		
豚もも（小間切れ）		140 g		
たまねぎ（くし切り）	小1 個	160 g		
ピーマン（千切り）	1 個	30 g		
にんじん（いちょう切り）	1/2 本	80 g		
なす（1センチ半月切り）	1/2 本	50 g		
かぼちゃ（角切り）	1/8 個	140 g		
☆鶏ガラスープ		45 g		
☆豚ガラスープ		30 g		
水	1/2 カップ	100 g		
①	中濃ソース	大さじ2弱		30 g
	アップルソース	大さじ1		15 g
	トマトピューレ	小さじ1		8 g
	しょうゆ	小さじ2弱		8 g
A ※	小麦粉	大さじ2		20 g
	なたね油	大さじ1		25 g
	カレー粉		4 g	
塩	小さじ1弱	4 g		
こしょう		少々		
②	クミン		少々	
	カルダモン		少々	
	コリアンダー		少々	
	garam masala		少々	

☆学校給食では液体の鶏・豚ガラスープを使用していますが、ご家庭では湯 200ml に
顆粒コンソメ（目安：小さじ2）を溶かして作ることができます。

*学校給食では、ルウを手作りしていますが、市販のルウでも作ることができます。

※【ルウの作り方】

- ①フライパンにサラダ油と小麦粉を入れ火にかける。
- ②ヘラ等で焦げないように、小麦粉を絶えずかき混ぜる。
- ③全体がしっとりなめらかな状態になるまでかき混ぜ続ける。
- ④火を止め、耐熱容器などに移してカレー粉を混ぜて出来上がり。