

手作りメニュー

料理名：チキンカレー

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)
カレールウ			1 薄力小麦粉、カレー粉を油で炒めてルウを作る。 【ルウの固さの目安】 へらで線を引いても跡が残らなくなるまで。
油	大さじ2	22	
薄力小麦粉	大さじ2.5	22	
カレー粉	小さじ1/2	1.1	
インデラカレー粉	小さじ2.5	4.9	
具材			2 香りが出るまで、みじん切りにした生姜、にんにくを油で炒める。
油	小さじ1/2	1.6	
しょうが(みじん切り)	1/6かけ	3	3 香りが出たら、スライスしたセロリを炒め、①を加えたあと、鶏肉、たまねぎを加えよく炒める。
にんにく(みじん切り)	1片	5	
セロリ(スライス)	1/5本	16	
① オールスパイス	少々	0.1	4 にんじんを加え炒める。
ローリエ粉末	少々	0.1	
ガラムマサラ	少々	0.1	5 ②を加え煮る。
若鶏もも 皮なし (1.5cm 角切り)	160g	160	
たまねぎ(短冊)	中1.5個	320	6 ジャがいもを加え煮る。
にんじん(いちょう切り)	中1/2本	80	
② 水	2カップ	400	7 カレールウ、③を入れ煮込む。
鶏ガラスープ	1/2カップ	100	
中濃ソース	大さじ1	18	8 味を調べて完成。
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	
ジャがいも(角切り)	中2個	210	
③ きび砂糖	小さじ1	2.7	
しょうゆ	小さじ2	11	
赤ワイン	小さじ1	5	
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	
塩	小さじ1弱	4.3	
白こしょう	少々	0.04	

*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。

