



カレーピラフの ホワイトソースかけ



ちょっぴりスパイシーなカレーピラフとクリーミーなホワイトソースがよく合う一品です。ホワイトソースは、チーズや脱脂粉乳が入ることで濃厚に仕上がります。給食のカレーピラフは委託している業者をお願いしています。



ポイント



越谷特別市民
ガーヤごや

【1人分の栄養価】

エネルギー：491kcal

タンパク質：14.5g

塩分：3.4g

※カレーピラフの分も含まます

だまになりやすい脱脂粉乳やホワイトルウはぬるま湯で溶いておくと、なめらかなホワイトソースになります！



作り方



材料	4人分
カレーピラフ	4皿分
【ホワイトソース】	
玉ねぎ	160g
人参	30g
バラベーコン	30g
脱脂粉乳（スキムミルク）	大さじ4
ホワイトルウ	30g
油	小さじ1/2
マッシュルームスライス	40g
粉チーズ	大さじ3弱
牛乳	160cc
◆塩	小さじ1/6弱
◆こしょう	少々
水	適量

1

玉ねぎは4mmの薄切り、人参はせん切り、ベーコンは1cm幅に切る。

2

脱脂粉乳は少量のぬるま湯で溶き、ホワイトルウはぬるま湯で溶いておく。（ぬるま湯は分量外）

3

鍋に油を熱し、ベーコン、玉ねぎ、人参をしんなりするまで炒める。

4

③にマッシュルームスライスを加え、ひたひたの水で煮る。途中で粉チーズを加える。

5

④の具材がやわらかくなったら、②、牛乳、◆の調味料を加えてホワイトソースを作り、味を調える。

6

ルウの濃度が濃いようであれば、水(分量外)で調整する。

7

カレーピラフの上にホワイトソースをかける。