



# 給食のカレーライス



子どもたちが大好きな給食のカレーライスです。ほんの少しの隠し味で、家庭とは一味違う給食のカレーになります。市販のルウでも給食に近い味が再現できます。



## ポイント



### 【1人分の栄養価】

エネルギー：682kcal

タンパク質：21.0g

塩分：2.7g

※御飯の分も含みます

プロセスチーズは、煮込む時に細かくしたものを入ると、しっかり溶けます。



## 作り方



材料	4人分
温かい御飯	茶碗多め4杯分
じゃが芋	140g
玉ねぎ	160g
人参	60g
にんにく	1g
豚小間肉(牛薄切り肉)	120g
冷凍グリーンピース	12g
プロセスチーズ	12g
◆カレールウ	60g
◆粉チーズ	大さじ2
◆トマトケチャップ	小さじ1と1/2
◆ウスターソース	小さじ1強
◆塩	少々
ガラムマサラ	少々
油	大さじ1
水	400cc程度

1

じゃが芋は一口大に切り、水につけてアク抜きする。玉ねぎは短冊切り、人参は5mmのいちよう切り、にんにくはみじん切りにする。

2

鍋に油を入れ、油が冷たいうちににんにくを加える。香りがたってきたら、豚小間肉とガラムマサラを加えて炒める。肉の色が変わったら、じゃが芋、人参、玉ねぎを加え炒める。

3

カレールウと粉チーズをぬるま湯で溶く。

4

②に水、細かくしたプロセスチーズを加え、煮る。

5

④が煮えたら火を止め、◆の調味料を入れ弱火で煮込む。

6

冷凍グリーンピースを加える。

7

温かい御飯に⑥のルウをかける。

給食のカレーはチーズがたっぷりです。アレルギーがあるご家庭やさっぱり仕上げたい場合はチーズを抜いてもOK!

