

大人気！給食レシピ

給食で人気のレシピを紹介します。今回は、7月の給食に登場した「夏野菜カレー」です。児童から「レシピを教えてください！」と声をかけられました。春野小学校では、小麦粉とバターでルウを手作りしています。市販のルウと違い、手間はかかりますが、やさしい味に仕上がります。すりおろしたリンゴと、仕上げのチーズが隠し味です！

材料はおとな4人分です。
ご家庭で作りやすい分量
で作ってください。

夏野菜カレー（大人4人分）

にんにく	ひとつかけ
しょうが	ひとつかけ
豚肉（小間）	100g
赤ワイン	大さじ1
カレー粉	小さじ1
なす	中1個
かぼちゃ	100g
にんじん	大1個
青ピーマン	中1個
ズッキーニ	小1本
ホールコーン	20g
むきえだまめ	20g
ホールトマト	30g
水	300cc

☆

コンソメポークがらスープ	50cc
ウスターソース	大さじ1
りんご（すりおろす）	大さじ2
ローリエの葉	1枚
塩・こしょう	適量
ピザ用チーズ	大さじ1

★

小麦粉	大さじ1
バター	大さじ1
サラダ油	大さじ1
カレー粉	小さじ2

作り方

- ①★印のルウを作る。フライパンにサラダ油、バターを熱し、小麦粉をふるい入れる。火加減に気を付けながら、よく炒める。（薄茶色のブラウンルウに仕上げる）色が茶色く変わったら、カレー粉を加えて火を止める。
- ②鍋に、適量の油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、香りがたったら、肉と赤ワイン、カレー粉を加えて炒める。
- ③にんじん、玉ねぎをサッと炒めたら、分量の水とトマト加え、煮る。
- ④にんじん、玉ねぎが大体やわらかくなったら、野菜を加え、☆印の調味料、①のルウを加える。
- ⑤混ぜながら30分ほど煮込み、仕上げにチーズを加える。

※水分量はルウの固さを見て調節してください。塩・こしょうはお好みで加減してください。