

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、「鶏肉と大根のカレー」です。しょうゆがかくし味で、手作りルウの和風カレーです。大根は、サッと下茹でします。大根にカレー味がしみ込んで、とてもおいしく仕上がります。ぜひご家庭で作ってみてはいかがでしょうか。

鶏肉と大根のカレー（大人4人分）

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。

にんにく	ひとつかけ	和風だし	小さじ1
しょうが	ひとつかけ	ウスターソース	小さじ1
とり肉（豚や牛でも）	200g	りんご（すりおろす）	大さじ2
赤ワイン	大さじ1	ローリエの葉	1枚
カレー粉	小さじ1	塩・こしょう	適量
		しょうゆ	大さじ1
玉ねぎ	中1個	ピザ用チーズ	大さじ1
大根	1/2本	小麦粉	大さじ1
セロリ（茎）	5cm	バター	大さじ1
トマト	1個	サラダ油	大さじ1
水	250cc	カレー粉	小さじ2

下準備

- (1) 大根は、1cm幅のいちよう切りにする。かために下茹でする。
- (2) たまねぎはスライスにする。にんにく、しょうが、セロリ、トマトはみじん切りにする。

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セロリ、玉ねぎをサッと炒めたら、分量の水とトマトを加え、煮る。
- ④玉ねぎが大体やわらかくなったら、下茹でした大根、☆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。