

きゅうしよく しょうかい  
給食レシピの紹介 キーマカレー

ざいりょう にんぶん  
〈材料 (4人分)〉

- A
- ・ サラダ油 ..... 小さじ1
  - ・ ぶたももひき肉 ..... 120g
  - ・ 赤ぶどう酒 ..... 大さじ1 / 2
  - ・ こしょう ..... 少々
  - ・ にんじん (みじん切り) ..... 80g
  - ・ たまねぎ (みじん切り) ..... 240g
  - ・ エリンギ (みじん切り) ..... 40g
  - ・ ピーマン (みじん切り) ..... 20g
  - ・ トマト (さいのめ切り) ..... 80g
  - ・ ローストオニオン ..... 4g
  - ・ 洋風だし ..... 小さじ1 強
- B
- ・ ソース ..... 小さじ2
  - ・ 米粉のカレールウ ..... 12g
  - ・ 米粉のカレールウ (甘口) ..... 40g
  - ・ カレー粉 ..... 小さじ1 / 2 弱
  - ・ ケチャップ ..... 20g



つく かた  
〈作り方〉

- ① ぶたももひき肉にAの調味料で下味をつけ、サラダ油で炒める。
- ② にんじん、たまねぎ、エリンギ、ピーマンを加え、炒める。
- ③ トマト、ローストオニオン、洋風だしを入れ、煮込む。
- ④ Bの調味料を入れてさらに煮込む。