



『カレーライス』



●材料	分量（4人分）
牛肉	100g
じゃがいも	200g
玉ねぎ	240g
にんじん	60g
りんご	15g
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
油	適量
水	200ml（1カップ）
小麦粉	24g（大さじ3強）
バター	20g（大さじ2弱）
カレー粉	3g（小さじ1と1/2）
ケチャップ	12g（小さじ2）
ウスターソース	4g（小さじ1）
中濃ソース	4g（小さじ1）
しょうゆ	9g（小さじ1と1/2）
塩	3g（小さじ1/2）
こしょう	少々

●作り方

1. じゃがいもは1.5センチ角、にんじんは1センチ角、玉ねぎは5ミリ幅のスライスにする。
2. にんにく・しょうがはみじん切りにする。りんごは、すりおろす。
3. なべに油とにんにく・しょうがを入れて火にかけ、玉ねぎを入れてよく炒める。
4. 牛肉・にんじん・じゃがいもを炒め、りんごと水を入れて煮込む。
5. （ルウを作る）なべにバターを入れて、溶けたら小麦粉を入れ、茶色になるまでよく炒める。（焦がさないように注意!）
6. 材料がやわらかくなったら、調味料と5のルウを加えて煮る。

●学校給食献立例



- ・ごはん
- ・カレーライス
- ・フルーツ
- ・ヨーグルト和え
- ・牛乳



給食で人気のメニューです。

ご家庭でもルーから作ってみませんか？



水巻町学校給食レシピ