



主食・主菜

ルウから作るカレーライス



谷中小学校のカレーライスのルウは手作り。ぜひ、チャレンジしてみてください。



作り方

1. ごはんを炊く。
2. フライパンにバター入れてあたため、とけたら小麦粉を入れる。弱火にして、いためる。
20分ほどまぜながらいため、粉っぽい感じから、トロトロなめらかになったらお皿に取り出す。
3. 材料を切る。にんじんは、いちよう切り。
玉ねぎは、うす切り。
4. ぶた肉とじゃがいもは一口大に切る。
にんにくとしょうがは、みじん切りまたはすりおろす。
5. きれいなフライパンに油をしき、にんにくとしょうがを入れていためる。
6. 香りがたったら、ぶた肉、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、お好みの野菜をいためる。
7. 肉に焼き目がつき、玉ねぎがしんなりするまでいためる。
塩・こしょうをして、少しいためたら、水を入れる。
8. ふたをして、じゃがいもに火が通るまで、あたためる。
(目安：弱火～中火で10～15分)
9. 一度火を止めて、カレールウを入れる。
全部入れ終わったら、火をつけてよくまぜる。
10. カレー粉、ソース、しょうゆを入れる。
味見をしながら味を決める。
10. あたたまったら、できあがり。

材料

目安：4,5人分

ごはん	2～3合
有塩バター	35g
小麦粉	35g
油	小さじ1
にんにく	1～2かけ
しょうが	少々
豚肉(カレー用)	150g
にんじん	1/2本
たまねぎ	大きめ1個
じゃがいも	2個
お好みの野菜	お好みの量
塩	小さじ1
こしょう	少々
水	300cc

給食では…

カレー粉	お好みの量 目安は2～3g
中濃ソース	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
粉チーズ	お好みで
グリーンピース	お好みで

- ・コクを出すために、玉ねぎをあめ色までいためています。
- ・夏には、なす・ズッキーニなどの夏野菜を入れていきます。
- ・スパイスカレーの時は、ガラムマサラなどのスパイスを使っています。
- ・水のかわりにとりがらスープを入れていきます。おうちでは、コンソメを使ってよいと思います。