

今日の献立 千束小学校のカレーライス

献立名／食品名	一人分量 単位	使用量		備考	調理方法等
		4人分	単位		
【チキンカレーライス】					
精白米	83.00 g	332.00	g		1 ごはんをかために炊く。
強化米	0.15 g	0.60	g		2 スープをとる。
水	95.45 g	381.80	g		3 ブラウンルウを作り、カレー粉
					を加えてカレールウを作る。
水	63.00 g	252.00	g		※カレー粉・塩を少し残し、合わせ
とりがら	8.00 g	32.00	g	顆粒でとって可	て炒っておく。後で入れて辛さ
ベイリーフ	0.02 g	0.08	g		を調節する。
					4 油を熱し、しょうが、にんにく
サラダ油	0.53 g	2.12	g	適量	炒め油
しょうが	0.42 g	1.68	g		みじん切り
にんにく	0.21 g	0.84	g		みじん切り
セロリー	2.63 g	10.52	g		みじん切り
玉葱（飴玉用）	21.00 g	84.00	g	1/2玉	1/4スライス
					5 スープ、調味料を入れる。
鶏こま肉	21.00 g	84.00	g		6 じゃがいもを時間を見て加える。
にんじん	15.75 g	63.00	g	1/3~1/2本	厚いちょう
玉葱（後から入れる用）	36.75 g	147.00	g	1/2玉	くし形切り
塩	0.69 g	2.76	g	小さじ1/2~1/3	
こしょう	0.02 g	0.08	g	適量	
白ワイン	0.63 g	2.52	g	小さじ1/2	
トマトピューレ	5.67 g	22.68	g		
ウスターソース	3.15 g	12.60	g	小さじ2	
しょうゆ	1.79 g	7.16	g	小さじ1強	
じゃがいも	36.75 g	147.00	g	1~2個	厚いちょう
サラダ油	1.79 g	7.16	g	小さじ2弱	
有塩バター	2.73 g	10.92	g	小さじ2~3	
小麦粉	5.46 g	21.84	g	大さじ2強	
カレー粉	0.35 g	1.40	g	小さじ1弱	
ターメリック	0.32 g	1.28	g	小さじ1/2強	
コリアンダー	0.32 g	1.28	g	小さじ1/2強	
チリパウダー	0.03 g	0.12	g	適量	
カレー粉	0.19 g	0.76	g	小さじ1/4	後入れ用
塩	0.19 g	0.76	g	少々	後入れ用

