

調布市産野菜
なす使用

学校給食おすすめレシピ



秋野菜のカレーライス

《材料（4 人分）》

ごはん	適量	水	280 g	ウスターソース	大さじ 1/2
炒め油	適量	ぶなしめじ	20g	砂糖	小さじ 1/3
にんにく	1g	エリンギ	20g	塩	小さじ 1/3
しょうが	1g	さつまいも	120g	白コショウ	少々
とりこま肉	100g	なす	120g	★サラダ油	10 g
白ワイン	小さじ 1	鶏ガラ粉末	小さじ 1	★マーガリン	10 g
玉ねぎ	200g	ガラムマサラ	少々	★小麦粉	20 g
にんじん	60g	トマトケチャップ	大さじ 1	★カレー粉	小さじ 1
		こいくちしょうゆ	小さじ 1		

《作り方》

- ① お米は洗米浸水し、炊く。
- ② とりこま肉に白ワインをふっておく。
- ③ ★でルウを作っておく（市販のルウでも大丈夫です）。
- ④ 油でにんにく、しょうがを炒め、とりこま肉を加えて炒める。
- ⑤ 玉ねぎ、にんじんを加え、炒める。
- ⑥ 水を加え、きのこ、さつまいも、なすを入れて煮る。
- ⑦ 調味料を加える。ルウを加え、とろみがつくまで煮る。
- ⑧ 味を整えて仕上げる。