

# 学校給食レシピ集

## 卒業リクエストメニュー ～ カレーライス ～



### 【材料】 4人分

○ごはん

○鶏もも肉	120g
○じゃが芋	140g
○にんじん	70g
○玉ねぎ	230g
○おろししょうが	小さじ1/2
○おろしにんにく	小さじ1/2

○油	適量
○水	ルウの規定量

～調味料～

◎カレールウ(※)	規定量
◎トマトケチャップ	小さじ1
◎赤ワイン	小さじ1

※給食センターでは2種類のルウを混ぜて使っています

### 【作り方】

- ① 材料を切る  
鶏もも肉→一口大  
じゃが芋、にんじん→乱切り  
玉ねぎ→スライス
- ② 鍋に油とおろししょうが、おろしにんにくを入れて熱し、香りをたたせる
- ③ 鶏肉、①の野菜を加えて炒める
- ④ 水を入れ、具材を煮込む
- ⑤ 弱火にして（または加熱を止め）ルウを入れて溶かす
- ⑥ 再加熱をし、赤ワイン、ケチャップも加えてよくかき混ぜてとろみを出す
- ⑦ 炊き上がったごはんにかけて出来上がり

好きな給食はなんですか？と聞くと、どの世代でも人気のカレーライス！でも、給食のカレーは特別なものは使っていません。それでもおいしいと好評をいただくのは、大～きな釜でたくさんの量を作っているの、自宅で作るよりも具材が煮溶けて食材の相乗効果で美味しくなっていくのでしょうか。

