

キーマカレー



■ 説明

平成29年度学校給食料理教室より

■ 材料と分量

<1人分>

・牛肉ミンチ.....	12 g
・コーン.....	11 g
・人参.....	10 g
・玉ねぎ.....	25 g
・大根.....	15 g
・ピーマン.....	8 g
・トマト.....	20 g
・にんにく.....	1.2 g
・茹で大豆.....	15 g
・カレー粉.....	0.8 g
・薄力粉.....	1 g
☆コンソメ.....	1 g
☆デミグラスソース.....	2 g
☆ケチャップ.....	1 g
☆ウスターソース.....	1 g
☆スキムミルク.....	0.5 g
☆砂糖.....	少々
☆ガラムマサラ.....	少々
・バター.....	1.6 g
・塩.....	少々
・こしょう.....	少々
・水.....	20 g
・油.....	1 g

■ 手順

1. 下準備

- ・人参、玉ねぎ、大根、ピーマン、にんにくはみじん切りにする。
- ・トマトは1cmの角切りにする。
- ・茹で大豆は粗く切っておく。

2. 調理

- ①フライパンに油を入れ、玉ねぎをあめ色になるまでいためる。その後、にんにくを入れていためる。
- ②次に牛肉ミンチを入れ炒めたら、人参、大根、トマト、コーンを入れ、炒める。
- ③野菜に火が通ったら、カレー粉と薄力粉を入れ、軽く炒め、水を入れて煮る。
- ④フツフツしてきたら、茹で大豆を加え、少ししたら☆を入れ、味をつける。
- ⑤ピーマンを入れ、最後にバター、塩、こしょうで味を調える。