

キーマカレー



■ 説明

平成24年度学校給食料理教室より
(写真は料理教室の献立です)

■ 材料と分量

<1人分>

- ・牛肉ミンチ.....12g
- ・玉ねぎ.....25g
- ・にんじん.....8g
- ・冷凍コーン.....11g
- ・大根.....15g
- ・ゆで大豆.....25g
- ・ピーマン.....4g
- ・水(1).....40cc
- ・水(2).....90cc
- ・にんにく.....1.2g
- ・カレー粉.....0.01g
- ・小麦粉.....1g
- ・無塩バター.....1g
- ・バーモンドカレー...13g
- ・ケチャップ.....1~3g
- ・ウスターソース.....1~4g
- ・スキムミルク.....1.5g

■ 手順

1.

玉ねぎ、にんじん、大根、ゆで大豆、ピーマンはみじん切りにする。
にんにくは、すりおろす。
熱した油に、にんにくを加え、牛肉、玉ねぎ、にんじん、大根を炒める。

2.

水(1)を加えて具材が柔らかくなるまで煮る。

3.

(野菜を煮ている間に)別鍋で、バターに小麦粉とカレー粉を加えてルーを作る。

4.

③の手作りルーを②の野菜のゆで汁でのばす。
野菜を煮ている鍋に、水(2)を加え、バーモンドカレー、刻んだゆで大豆、コーンを加える。

5.

手作りルー、ケチャップ、ウスターソースで調味する。
ピーマンと水(分量外)で溶いたスキムミルクを加える。