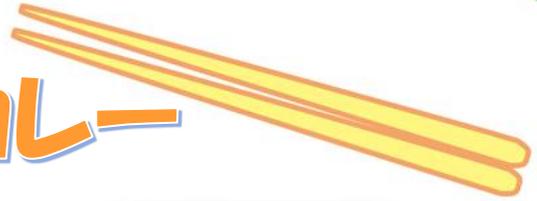


手作りカレー



《材料（4人分）》

油 16g
バター 16g
薄力粉 32g
カレー粉 少々（1.6g）
炒め油 適量
にんにく 2g（みじん切り）
しょうが 2g（みじん切り）
鶏もも肉 140g
赤ワイン 小さじ1
玉ねぎ 1個（くし切り）
じゃがいも 1個（厚いちょう）
にんじん 1/2個（いちょう）
セロリー 8g（みじん切り）



トマトケチャップ 20g
中濃ソース 大さじ1/2
ウスターソース 大さじ1/2
はちみつ 小さじ1
こいくちしょうゆ 小さじ2
塩・こしょう 少々
（オールスパイス・ガラムマサラ・クミン）

《作り方》

- ① 《ルウ作り》フライパンに油、バター、小麦粉を入れ弱火で炒めます。カレー粉も入れて炒めていきます。粉っぽさがなくなったら取り出します。
- ② 鍋に炒め用の油を入れ、にんにく、しょうがを炒めます。
- ③ ②に鶏肉、赤ワインを入れて炒めます。
- ④ 玉ねぎ、にんじん、セロリー、じゃがいもを順に炒め、水を入れて煮ます。（セロリーはなくても大丈夫です。）
- ⑤ トマトケチャップ、ソース、はちみつ、しょうゆ、塩、こしょうを入れて煮て、①のルウを入れます。（給食ではオールスパイス・ガラムマサラ・クミンも少量入れています。）
- ⑥ 塩、こしょうなどで味を調整して完成です。

