図書コラボ給食『本に出てくるおいしいもの』

★カレーライス★

【給食室のいちにち　大塚菜生・文　少年写真新聞社】

≪材料（４人分）≫

米2合・水360mL・油大さじ１＋小さじ１・バター12g・小麦粉大さじ４・カレー粉小さじ１・油小さじ１・にんにく１かけ・生姜１かけ・セロリ少々・豚角切り肉100g・赤ワイン小さじ１・玉葱1個・人参2/3本・じゃが芋2個・塩小さじ1/2・こしょう少々・ウスターソース大さじ１弱・中濃ソース大さじ1/2・トマトピューレ大さじ１・ガラムマサラ少々・コリアンダー少々・クミン少々・オレガノ少々・シナモン少々・ロリエ粉少々・レーズン5g・醤油小さじ１・水300mL・豚骨24g・鶏ガラ24g・塩少々・ロリエ葉1枚・オールスパイス粒少々

≪作り方≫

①ごはんを炊く。豚骨、鶏ガラで、灰汁をとりながら時間をかけてスープをとる。

②油、バターで小麦粉を炒め、きつね色のルウを作り、カレー粉を加えて炒める。

③油でにんにく、生姜、セロリを炒め、玉葱があめ色になるまで炒める。

④豚肉、人参、じゃが芋を炒め、スープを加えて煮る。調味料、ルウを加え煮込む。