

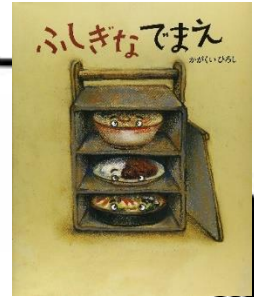
としよ

きゆうしょくほん で

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★

【ふしぎなでまえ かがくいひろし著 講談社】



《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・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。