



カレーライス



子どもたちに人気のカレーライスです。給食のカレーは、調理場でルウを手作りしています。



材料(4人分)

米	2合(300g)
豚肉	150g
じゃがいも	1個
たまねぎ	1個
にんじん	1/2本
にんにく	1片
しょうが	4g
カレー粉(煮込み用)	0.8g
サラダ油	小さじ1
★トマトピューレ	12g
★ウスターソース	大さじ1/2
★砂糖	小さじ1
★コンソメ	小さじ1
★塩	小さじ1/3
★こしょう	少々
★ベイリーフ	少々
★オールスパイス	少々
溶けるチーズ	10g
水	200g
<カレールウ>	
小麦粉	30g
バター	16g
サラダ油	小さじ2
カレー粉	1.8g

作り方

- ①米を洗い水に浸した後、炊飯器の目盛りまで水を足して炊く。
- ②豚肉は2cm程に切り、じゃがいもは2cm角切り、たまねぎはくし切り、にんじんはいちょう切り、にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- ③小麦粉、バター、サラダ油でカレールウを作る。(1/2はホワイトルウ・1/2はブラウンルウにして、最後にカレー粉(ルウ用)を火を止めてから入れる)
- ④鍋にサラダ油を熱し、にんにく、しょうがを炒める。豚肉を炒め、カレー粉(煮込み用)を加えてさらに炒める。
- ⑤たまねぎ、にんじんを加えさらに炒め、分量の水を加えて煮る。
- ⑥たまねぎとにんじんが柔らかくなったらじゃがいもを加え、★の調味料を入れる。
- ⑦ブラウンルウを加えて煮込み、固さを見てホワイトルウを加え、お好みのとろみに調整する。溶けるチーズを加えて味を調べたら、出来上がり。



<その他のレシピはこちらから>



立川市学校給食課

令和7(2025)年度