

平成28年度 入賞

だいこんカレー



【生徒のおすすめポイント】

冬が旬であるだいこんをたくさん食べることができます。だいこんを使った料理のレパートリーを増やすことができます。

※給食用に献立をアレンジしています。

【材料】(4人分)

- ・ご飯 880g
- ・鶏肉 100g
- ・にんにく 少々
- ・カレー粉 少々
- ・サラダ油 小さじ2
- ・だいこん 330g
- ・たまねぎ 130g
- ・にんじん 90g
- ・りんご 50g
- ・グリーンピース 20g

〈A〉

- ・トマトケチャップ 小さじ1/2
- ・砂糖 少々
- ・ウスターソース 小さじ1
- ・コンソメスープのもと 大さじ1
- ・ローレル 少々
- ・水 200ml
- ・塩 少々

〈カレールーの材料〉

- ・小麦粉 大さじ2弱
- ・カレー粉 小さじ1
- ・バター 16g
- ・水 適宜

【カレールーの作り方】

- (1)小麦粉はふるい、弱火で焦がさないように褐色になるまでから炒りする。
- (2)カレー粉を加え、さらに炒る。
- (3)バターを溶かし、②を加えて炒め、水を数回に分けて加え、なめらかになるまでのばす。

【作り方】

- ① カレールーを作る。
- ② だいこんは1.5cm角切りまたはいちょう切り、たまねぎは2cm角切り、にんじんは1cm角切りまたはいちょう切り、りんごはせん切り、にんにくはみじん切り、グリーンピースはゆでる。
- ③ サラダ油を熱し、鶏肉、にんにく、カレー粉を炒め、あく、油をとる。
- ④ たまねぎ、にんじん、だいこん、りんごを入れ、炒め、水を入れ、煮る。
- ⑤ あく、油をとり、コンソメスープのもとを入れ、煮る。
- ⑥ 野菜が柔らかくなったら、〈A〉で調味し、煮る。
- ⑦ カレールーを入れ、煮こむ。
- ⑧ グリーンピース、ローレルを加えて煮る。
- ⑨ 塩で味をととのえる。