

# レシピ

## 手作りカレー

材料：約 8 皿分

サラダ油・・・大さじ 1  
 バター・・・50 g  
 ★小麦粉・・・50 g  
 ★カレー粉・・・小さじ 1/2  
 ★ターメリック・・・小さじ 1/4  
 水・・・200 ml  
 ★粉類はすべて混ぜ合わせておく

ルウ※

豚もも角切り肉・・・200 g  
 赤ワイン・・・適量（料理酒で代用OK）  
 たまねぎ・・・中2個  
 にんじん・・・中1本  
 じゃがいも・・・中2個  
 カットトマト缶・・・50 g  
 シュレッドチーズ・・・20 g  
 黒砂糖（粉末）・・・小さじ 1/2  
 ココア（無糖）・・・小さじ 1/2  
 ヨーグルト（無糖）・・・大さじ 1  
 塩・こしょう・・・適量  
 水・・・600 ml

分量外の水で溶いておく

油・・・適量  
 にんにく・・・ひと片  
 しょうが・・・ひと片  
 カレー粉・・・小さじ 1/4  
 オールスパイス・・・小さじ 1/8  
 マサラマイルド（ガラムマサラ）・・・小さじ 1/3  
 チャツネ・・・小さじ 1  
 オニオンソテー・・・大さじ 1  
 しょうゆ・・・小さじ 1/4  
 ウスターソース大さじ 1  
 トマトケチャップ・・・大さじ 1  
 ブイヨンベース（コンソメで代用OK）・・・味をみながら加える

つくりかた

### ①※ルウを作ります。

鍋に、サラダ油とバターを入れ火にかけ、バターが溶けたところで★の粉類をふるい入れながら混ぜ合わせる（焦がさないように注意）よく混ぜたら、水を少しずつ加えダマにならないようにゆるめておく

### ②別の鍋で油を熱し、にんにく、しょうがを入れ、豚肉、赤ワイン、カレー粉、オールスパイス、マサラマイルドを振り入れ炒める。 肉が炒まったら、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも（煮崩れが気になるようなら少し後に入れると良い）を入れ炒め、カットトマトとオニオンソテー、水を加えて煮る。

### ③野菜が柔らかくなったら、チャツネ、しょうゆ、ウスターソース、トマトケチャップ、ブイヨンベースを加え混ぜる。 味を見て、必要なら塩・こしょうを加える。

### ④一度火を止めてから①のルウを加えよく混ぜたら再び加熱し、トロミがついてきたら、黒砂糖、ココア、シュレッドチーズ、ヨーグルトを加えて混ぜればできあがり。

給食で好きなメニューナンバーワンの手作りカレーは、市販のカレールウを使わず様々なスパイスとかくし味で仕上げています。  
 材料が多くて大変そうですが、全部揃わなくても、まずはカレー粉があればあとはご家庭にある材料で無理なく作って、我が家のオリジナルカレーに仕上げてみてください！