

カレーライス



この日はカツカレーの写真です

食品名	分量（5人分）	切り方	作り方
米	2合		①米を炊く ②たまねぎをあめ色になるまで炒める。 ③にんにくからじゃがいもまでの具材を油で炒める。 全体に油がなじんだら、水とブイヨン（調理室では鶏ガラ、豚骨、ロリエ、を使ってブイヨンを作っています。）を入れて中火で煮る。 ④沸騰したら火を弱めて、アクをとり、トマトピューレ、ウスターソース、しょうゆをいれる。さらにすりおろしたリンゴをいれて20分ほど弱火で煮込む。 ⑤火を止めて、カレールー（給食室では米粉と2種類のカレー粉をブレンドして作っています。）をいれて良く溶かし、とけたら粉チーズをいれてさらに10分ほど弱火で煮込む。 ⑥お皿によそう
水			
サラダ油	3 g		
たまねぎ	150 g		
にんにく	0.5 g		
しょうが	2.5 g		
豚肉	50 g		
たまねぎ	150 g		
にんじん	75 g		
じゃがいも	40 g		
水	350 ml		
ブイヨン	水に合わせた量		
トマトピューレ	6 g		
ウスターソース	1.3 g		
しょうゆ	5 g		
りんご	25 g		
はちみつ	7 g		
カレールー	水に合わせた量		
粉チーズ	10 g		