カレーシチュー

材料（10人分）		切り方
サラダ油	5ｇ	小さじ1
しょうが	5ｇ	小さじ1
にんにく	1g	小さじ1/4
たまねぎ	600g	くし
豚肉	200g	小間
にんじん	150g	いちょう
水	800ml	
豚骨ガラ	18g	
ロリエ	0.1g	
塩	7g	小さじ1
トマトピューレ	10g	大さじ2/３
ウスターソース	20g	大さじ1と1/3
りんご	50g	すりおろす
じゃがいも	500g	いちょう
サラダ油	30g	大さじ2
小麦粉	60g	
カレー粉	5g	
粉チーズ	20g	

作り方

下処理

・サラダ油、小麦粉、カレー粉を炒めてルウを作る。
・水、豚骨、ロリエでスープをとる。
(学校では豚骨を使用していますが、市販されている粉末の豚骨だし、チキンだしでもかまいません)

作り方

①鍋を熱し、しょうが、にんにくを炒め、たまねぎ1/3をよく炒め、豚肉、たまねぎ、にんじんを入れ炒める。
②豚骨ガラスープを入れひと煮立ちさせてからアクを取り除き、調味料、りんごを入れ、じゃがいも、ルウを入れて煮込む
③粉チーズを入れて味を整えて完成。