キーマカレー

材料（４人分）		切り方
油	炒め油	
ニンニク	少々	みじん
しょうが	少々	みじん
セロリ	少々	みじん
豚ひき肉	１００g	
たまねぎ	240ｇ	みじん
大豆	40ｇ	みじん
カレー粉	少々	
ガラスープ	280ｍｌ	
ロリエ	0.1ｇ	1枚
塩	少々	
こしょう	少々	
トマトケチャップ	16ｇ	大さじ1強
ウスターソース	10ｇ	小さじ2
しょうゆ	5ｇ	小さじ1
りんご	20ｇ	すりおろす
ガラムマサラ	少々	
オールスパイス	少々	
ターメリック	少々	
クローブ	少々	
★油	炒め油	ルウ
★小麦粉	12ｇ	〃
カレー粉	1ｇ	〃

作り方

※野菜を切る。油、バターでルウを作る。

①油でにんにく、しょうが、セロリを炒め、ひき肉と玉ねぎも加えて炒める。
③大豆も入れてカレー粉を振りかける。
④スープを入れ、ひと煮立ちさせてからアクを取り除き、調味料とりんごを入れてよく煮込む。
⑤ガラムマサラ～クローブ、ルウ、を入れて煮る。

☆給食では、米にターメリックと塩を入れてたきこんでいます。