

# キーマカレー

材料（4人分）		切り方	作り方
サラダ油	炒め油		<p>※野菜を切る。カレールウを炒めてつくる。大豆を水で戻す。ガラスープをとる。</p> <p>①サラダ油で肉と野菜をいためる。炒めながらカレー粉をふる。                  ②スープとロリエをいれてひと煮立ちさせ、アクを取り除き、全ての調味料と、りんご、じゃがいもを入れる。                  ③カレールウを入れて煮る。                  ④ロリエを取り出す。</p> <p>(給食では豚肉の一部を大豆ミートに変えてつくっています。)</p>
ニンニク	少々	みじん	
しょうが	少々	みじん	
セロリ	8g	みじん	
豚ひき肉	100g	下味	
赤ワイン	6g	//	
にんじん	40g	みじん	
たまねぎ	240g	みじん	
大豆	40g	みじん	
カレー粉	0.4g		
ガラスープ	120ml		
ロリエ	1枚		
塩・こしょう	2g		
トマトピューレ	6g		
ウスターソース	10g		
しょうゆ	8g		
ハチミツ	3g		
ガラムマサラ	0.04g		
オールスパイス	0.08g		
ターメリック	0.08g		
クローブ	0.08g		
じゃがいも	20g	すりおろす	
りんご	20g	すりおろす	
★油	16g	カレールウ	
★小麦粉	16g	//	
カレー粉	2g	//	

--	--	--	--