

## 夏野菜のカレーライス



### 材料(4人分)

食材	分量
鶏肉(細切れ)	120g
にんにく	少々
なたね油	適量
なす	80g
かぼちゃ	120g
ピーマン	35g
玉ねぎ	120g
にんじん	60g
オクラ	35g
水	320g

### ルー

無塩バター	25g
小麦粉	25g
カレー粉	大さじ1/2 強

### 調味料

牛乳	40g
濃口しょうゆ	大さじ1/2
ケチャップ	大さじ1弱
ウスターソース	小さじ2
クッキングチーズ	8g
コンソメ	小さじ1強
塩	小さじ1弱
こしょう	少々

調理時間	60分
エネルギー(1人分)	493Kcal

### 作り方

#### [野菜の下ごしらえ]

- ・にんにく・・・みじん切り
- ・なす・・・乱切りか1cmくらいの厚さに切る
- ・かぼちゃ・・・3cm角
- ・ピーマン・・・1.5cm角
- ・玉ねぎ・・・スライスか角切り
- ・人参・・・小角切り
- ・オクラ・・・下ゆでして、水でさまし、2cmくらいに切る

#### [ルー作り]

- 1.無塩バターと小麦粉を弱火にかけながらよく混ぜる。
  - 2.さらさらになったら、カレー粉を少しずつ入れ、さらに混ぜる。
  - 3.カレー粉がなじんだらできあがり。器にとっておく。
- ※時間が経つと分離するので、よく混ぜて使います。10分くらい混ぜ続けるとできあがると思います。

#### [作り方]

- 1.熱した鍋に、油をしき、にんにくを入れ、玉ねぎと鶏肉を炒める。
- 2.(1)に、にんじんを入れ、軽く炒めて水を加えて煮る。
- 3.(2)の野菜に火が通ったら、かぼちゃ、なすを入れ、調味料を加える。
- 4.野菜に火が通ったら、ピーマンを入れ、火を弱火にし、よく混ぜながらルーを少しずつ加える。
- 5.塩こしょうで味をととのえて、下ゆでしたオクラを入れ、できあがり。

※ルーは、とろみを見ながら入れてください。全部入れても足りない場合は、水溶き片栗粉を回し入れてください。

※味が物足りないときは、まず、塩を足してみてください。味に丸みがないときは、砂糖(はちみつ・すりおろしたりんごもOK)を入れるとよいです。

※給食でのルー作りは、1時間混ぜ続けて作っています！

※市販のカレールーには添加物も多いのですが、給食のカレーは手作りなので、安心して食べてもらえます。