

ベ이스ターズ青星寮カレー



ひとくちメモ

横浜DeNAベ이스ターズの選手寮である「青星寮」で愛されている「青星寮カレー」を横浜市の給食向けにアレンジした料理です。

青星寮カレーを食べて、ベ이스ターズを応援しよう！



作り方

材料と分量 (4人分)

豚肉(厚切)	200g
たまねぎ	大1個(300g)
にんじん	1本(100g)
しょうが	少々
にんにく	少々
油	適量
小麦粉	大さじ4
バター	大さじ3
カレー粉	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ1
中濃ソース	小さじ1/2
ウスターソース	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
砂糖	少々
赤ワイン	大さじ1
塩	小さじ1/2
クミン	小さじ1/2
スープの素	1個(5g)
水	600cc

ル
ー
★
調
味
料

一人分の 栄養価

エネルギー 231kcal
たんぱく質 12.3g

この料理を作ったら
写真をとって
送ってね！
👉ここをタップ



1 たまねぎをうす切りにする。フライパンに油を入れ、たまねぎをあめ色になるまで炒める。



2 にんじんを乱切り、しょうが・にんにくをみじん切りにする。(チューブでもよい)



3 カレールーを作る。

①フライパンでバター(マーガリンでもよい)を溶かし、泡立ち始めたら小麦粉を加える。



②とろりとした状態になるまで、20分くらい弱火で炒める。



③カレー粉(1/3位残しておく)を入れて炒める。



4 鍋に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、豚肉と残りのカレー粉を入れて炒める。(青星寮では、豚肉を前日から赤ワインにつけてこんでいます)



5 にんじんを入れてさらに炒め、水・スープの素・炒めたたまねぎを入れて煮込む。煮えたら★の調味料を入れる。



6 カレールーを入れ、弱火で煮込む。



はいがごはん
ベ이스ターズ青星寮カレー
ごま酢あえ プルーンはっこう乳

2020年9月の給食献立より

