

カレービーンズシチュー



ひとくちメモ

カレーは、インド南部地域のタミール語で汁を意味するカリ (Kari) からきているといわれます。他にもヒンディ語で「香り高いもの」を意味するターカリー (Tucarri) が語源ともいわれています。インドでは複数のスパイスを混ぜ合わせて使っていますが、日本ではこれらをブレンドしてカレー粉として売られています。



作り方

材料と分量 (4人分)



豚肉	100 g
だいず(水煮)	150 g
じゃがいも	2個(140g)
たまねぎ	1個(250g)
にんじん	1/3本(60g)
にんにく	小さじ1/2
油	小さじ1
小麦粉	10 g
マーガリン	10 g
カレー粉	7 g
ケチャップ	小さじ1
中濃ソース	小さじ1
塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
チーズ(ピザ用)	小さじ2
水	500cc

ル
ー



- 1 じゃがいも・たまねぎ・にんじんを角切りにする。にんにくをみじん切りにする。(チューブでもよい)



- 2 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。



- 3 鍋に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉・たまねぎ・1/3のカレー粉を入れて炒める。



- 4 にんじん・じゃがいもの順に炒め、水を入れて煮る。



- 5 煮えたらだいずを入れ、調味料・カレールーを入れ、弱火で煮込む。



栄養価

一人分の
エネルギー 208kcal
たんぱく質 11.2g

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)



丸パン 牛乳
カレービーンズシチュー
キャベツサラダ みかん

2020年12月の給食献立より

