

☆作ってみよう！給食レシピ☆



児童より「作りかたを教えて！」とリクエストがあった料理です。
材料は、給食の一人分(4年生)を基準に、4人分にしています。

チキンカレーライス

材料(4人分)

- ・鶏もも肉(1.5cm角切り) 40g
- ・鶏むね肉(1.5cm角切り) 40g
- A
 - ・塩 少量
 - ・こしょう 少量
 - ・カレー粉 小さじ1/2弱(0.8g)
 - ・油 適量
- B
 - ・小麦粉 大さじ3(27g)
 - ・バター 27g
 - ・カレー粉 小さじ1/2弱(0.8g)
 - ・玉ねぎ(薄切り) 70g
 - ・にんにく(みじん切り) 1g
 - ・しょうが(みじん切り) 1g
 - ・玉ねぎ(角切り) 90g
 - ・にんじん(角切り) 70g
 - ・じゃが芋(角切り) 170g
- C
 - ・水 250cc
 - ・コンソメ 大さじ1(15g)
 - ・香味(玉ねぎ・にんじん)各5g程度
 - ・ローリエ 適宜
 - ・トマトピューレ 大さじ1/2強(8g)
 - ・トマトケチャップ 大さじ1/2強(8g)
 - ・中濃ソース 大さじ1/2(8g)
 - ・しょうゆ 小さじ1(6g)
 - ・塩 小さじ1/3(2g)
 - ・砂糖 小さじ1/2(1.5g)
 - ・粉チーズ 20g
 - ・グリーンピース 10g

つくり方

★ルウの作り方

Bでカレールウを作る。バターを溶かし、小麦粉を加え、小麦粉がドロドロ→パサパサ→再びドロドロになるまで弱火でゆっくり炒める。さらに、カレー粉を加えて炒める。

★ブイヨンの作り方

Cの材料で30分以上火にかけてブイヨンを作る。

- ① 鶏肉にAの材料で下味をつける。
- ② 薄切り玉ねぎをよく炒め、甘味を出してあめ色にする。
- ③ 油で鶏肉を炒め、取り出しておく。
- ④ 肉を炒めた鍋に油を足して、にんにく・しょうがを焦がさないように炒める。角切り玉ねぎ・にんじん・じゃがいもの順に入れて炒める。
- ⑤ 塩と鶏肉・ローリエ・ブイヨンを入れて、煮込む。
- ⑥ ひと煮立ちしたらアクを取り、砂糖を入れる。
- ⑦ じゃがいもがほぼ煮えたら、ルウ・塩・中濃ソース・トマトケチャップ・トマトピューレを入れて、味を整え煮込む。
- ⑧ グリンピースを混ぜる。

レバーとポテトのレモンソース

材料(4人分)

- ・じゃが芋(いちょう切り) 150g
- ・豚レバー(2cm角切り) 100g
- A
 - ・しょうゆ 小さじ1/2(3g)
 - ・しょうが汁 小さじ1/2(2.5g)
 - ・酒 小さじ1/2(2.5g)
 - ・かたくり粉 適量
 - ・揚げ油 適量
- B
 - ・しょうゆ 小さじ1(6g)
 - ・砂糖 大さじ1(9g)
 - ・水 小さじ1(5g)
 - ・本みりん 小さじ2/3(4g)
 - ・酒 小さじ1弱(4g)
 - ・レモン果汁 適量(5g程度)
 - ・白いりごま 4g

つくり方

- ① 豚レバーは、調味料Aで30分以上下味つける。
- ② じゃが芋は素揚げにする。レバーは水分を切り、かたくり粉をつけて揚げる。
- ③ Bの調味料を鍋でひと煮立ちさせる。
- ④ ②を③と白いりごまで和える。

