



9/19(木)試食会の献立レシピ

★ オーストラリア風チキンカレー ★

姉妹友好都市シドニー市の特別献立です。オーストラリアでは、フルーツやはちみつを使った甘めのカレーが好まれているようです。給食では、市販のルウを使わず、小麦粉と油から手作りしています。

< 材料 (3～4人分) >

※ () は目安量です。

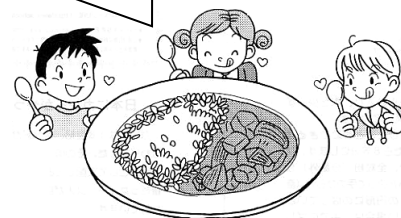


鶏肉…100g・じゃがいも…200g (1こ)・にんじん…60g (1/3本)・たまねぎ…160g (1こ)
 ピーマン…20g (1/2こ)・しょうが・にんにく…少々・りんご…20g・レーズン…8g
 ルウ；サラダ油…14g (大さじ1)・小麦粉…24g (大さじ2と2/3) カレー粉…2g (小さじ1)
 A {塩…2g (小さじ1/2)・カレー粉…0.8g (小さじ1/2)・こしょう・オニオン粉・オールスパイス・ロリエ…少々・白ワイン…4g (小さじ1)}
 炒め油…適量・コンソメ…4g (小さじ1)・しょうゆ…4.8g (小さじ1)・ソース…4.8g (小さじ1)
 チャツネ…12g・チーズ…8g・脱脂粉乳(牛乳でもOK)…4.8g (大さじ1)・水…280～360cc (1と3/4カップ)

< 作り方 >

- ① じゃがいも・たまねぎはひと口大。にんじん・りんごはいちょう切り。ピーマンは細切り。
しょうが・にんにく・レーズンはみじん切り。
- ② カレールウを作る。；油を熱し、小麦粉を加えて弱火でじっくり炒める。
カレー粉を混ぜ合わせ、火を止めて水(120cc)を少しずつ加えてよく混ぜる。
- ③ 別のなべで油を熱し、しょうが・にんにくを炒めて香りを出す。
- ④ 鶏肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいもの順に炒めて調味料(A)を加える。
- ⑤ 残りの水(240cc)を加えて煮る。
- ⑥ ふっとうしたらあくをとり、コンソメを入れて煮る。
- ⑦ やわらかくなりはじめたら、ピーマン・りんご・レーズン・チャツネ・カレールウ・しょうゆ・ソース・を加え、湯で溶いた脱脂粉乳(牛乳でもOK)・とろけるチーズを加えて煮込む。

今日はりんごとレーズン入り♪



ルウはきつね色になるまで弱火でじっくり炒めます。高温になっているので、やけどに注意しましょう。
 今回はサラダ油だけで作りますが、バター(4g)を加えるとこくが出ておいしく仕上がります。