

12月8日(水)



キーマカレーごこくライス

ひじきのサラダ

きょうの給食メモ

キーマカレー・・・

今日のキーマカレーは、^{きょう}鶏肉^{とりにく}2と豚肉^{ぶたにく}1と大豆ミート^{だいず}2の割合^{わりあい}で、^{つく}作りました。すると、とてもあっさりとしたキーマカレーになり、子どもたちに^{だいこうひょう}大好評でした。

「また^{つく}作ってね!」、「作り方^{かた}(レシピ)を^{おし}教えて!!」と^{こえ}声を掛けてくれました。

【キーマカレーのレシピ】

材料) 4人前

鶏ひき肉	150g
豚ひき肉	80g
大豆ミート	25g (4倍の水でもどす)
油	5g
たまねぎ	200g
にんじん	60g
ケチャップ	5g
ウスターソース	10g
カラムマサラ	1g
カレー粉	2g
カレールウ	50g
牛乳	100g
水	150g

- たまねぎ・にんじんは、粗みじんにする。
- 大豆ミートを4倍の水でもどす。
- フライパンを温め、油をひき、ひき肉を炒める。
- ※この時、白ワインを入れてもいいです。
- 刻んだたまねぎ・にんじんを加え、火が通ったら、水と調味料を入れ、煮込む。
- 15分程、中火で煮たら、牛乳を入れ、味を調える。

さっぱり

キーマカレーの
出来上がり!