

(4) カレー

チキンカレー

(中学校)



ひとくちメモ

このカレールーを基準にして材料を変えと様々なバリエーションのカレーを作ることができます。

【例】

- ・ボークカレー 鶏肉→豚肉
- ・ビーフカレー 鶏肉→牛肉
- ・シーフードカレー 鶏肉→いか、あさり、えびなど
- ・夏野菜カレー じゃがいも、たまねぎ、にんじんの量を調整して、かぼちゃ、なす、トマト、ズッキーニなどを入れる。
- ・きのこカレー じゃがいも、たまねぎ、にんじんの量を調整して、しめじ、エリンギ、マッシュルームを入れる。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	601 kcal
たんぱく質	14.1 g
脂質	12.9 g
カルシウム	47 mg
鉄	2.2 mg
ビタミンA	110 μgRAE
ビタミンB1	0.58 mg
ビタミンB2	0.13 mg
ビタミンC	27 mg
食物繊維	4.3 g
食塩	2.6 g
マグネシウム	49 mg
亜鉛	1.5 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
精白米	90	カレー粉	0.02
鶏むね肉 (皮なし)	22	米ぬか油	1
たまねぎ	66	水	80
じゃがいも	60		
にんじん	14		
にんにく	0.5		
カレールー	27.3		
ハヤシルウ	2.3		
トマトケチャップ	2.3		
中濃ソース	1	計	366.42

作 り 方

- ① たまねぎは薄切り、じゃがいも、にんじんはいちょう切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ② ルウと中濃ソース、トマトケチャップはミキサーにかける。
- ③ 米油を熱し、鶏肉とにんにく、カレー粉を炒める。
- ④ 鶏肉に火が通ったら、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを炒める。
- ⑤ 釜に水を入れて煮る。材料に火が通ったら、②のカレールーを入れて煮込む。

料理のポイント

たまねぎ、にんじんをしんなりするまで炒め、さらにじゃがいもを加えてじっくり炒めると、おいしく仕上がるができます。(炒める時間約30分)

カレーの味は、辛口です。汁の仕上がり量は一人当たり280mlで計算しています。

チキントマトカレー

(小学校)



トマトのひとくちメモ

トマトにはうまみ成分であるグルタミン酸が含まれているので、料理をおいしくする効果があります。洋食だけでなく、中華や和食にも合う食材です。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	173 kcal
たんぱく質	7.6 g
脂質	6.3 g
カルシウム	59 mg
鉄	0.5 mg
ビタミンA	18 μgRAE
ビタミンB1	0.07 mg
ビタミンB2	0.10 mg
ビタミンC	10 mg
食物繊維	2.5 g
食塩	1.4 g
マグネシウム	27 mg
亜鉛	0.7 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
鶏もも肉 (皮なし)	20	ウスターソース	2
にんにく	0.8	こいくちしょうゆ	1
しょうが	1	米ぬか油	0.5
じゃがいも	25	カレー粉	0.3
たまねぎ	70	白こしょう	0.03
マッシュルーム	8	水	110
カットトマト (冷)	40		
アップルピューレ	6		
サラダ用チーズ	2.5		
カレールー	15.2	計	302.33

作 り 方

- ① にんにく、しょうがはみじん切り、じゃがいもはサイの目切り、たまねぎは薄切りにする。
- ② ルウは、とける程度の水を入れ、ミキサーにかける。
- ③ 油でにんにく、しょうが、鶏肉を炒め、じゃがいも、たまねぎを入れ、水を入れて煮る。
- ④ マッシュルーム、カットトマト、ルウ、アップルピューレ、調味料を入れて煮る。
- ⑤ チーズを入れる。

料理のポイント

冷凍のカットトマトは、袋ごとぬるま湯に漬けて解凍させてから使用します。

トマトの酸味とうま味が増して、さわやかな味になります。トマト嫌いの子どもでも、カレーに入れることで食べやすくなります。

カレールーは3種類使用しています。小学校は甘口の割合を多めに、中学校は中辛の割合を多めにします。