



2019年
(平成31年)
4月
長尾小学校
6年生特別号

6年生は国語の時間に「カレーライス」という物語を学習しました。給食でも大人気の「カレーライス」。お家で作ってみませんか？

①ルウを作ろう！

材料 (4人分)

油	12g
焙煎小麦粉	24g
カレー粉	3.2g

作り方

- ①フライパンに油を入れ、90℃くらいに温める。
- ②金ザル等でふるいながら、焙煎小麦粉を加え、ヘラや泡だて器等で混ぜながら、弱火～中火でゆっくり炒める。
- ③油と小麦粉の水分が蒸発して、団子の状態からさらさらしたペーストの状態(約130℃)になったらカレー粉を入れてさらに炒め、ルウにつやが出るまで(約180～190℃)炒める。

焙煎小麦粉がない場合

- ①フライパンを温め、小麦粉を入れ、弱火でじっくりと炒める。
- ②乾煎りを続けて、薄い茶色になれば火を止める。
(余熱で、もう少し濃い色になります)

②カレーを作ろう！

材料 (4人分)

土生姜	少々
にんにく	少々
油	12g
好きな野菜・お肉	
塩	少々
こしょう	少々
赤ワイン	4g
鶏がらスープ (濃厚スープ)	20g
ウスターソース	8g
濃厚ソース	8g
トマトケチャップ	8g
しょうゆ	6g

作り方

- ①野菜・肉を切る。土生姜・にんにくはみじん切りか、すりおろす。
 - ②鍋に油を入れ、土生姜・にんにくをゆっくり焦がさないように炒め、香りを出す。
 - ③肉を入れ、塩・こしょうをし、赤ワインを入れて炒める。
 - ④野菜を入れ、よく炒める。
 - ⑤水を入れて沸騰させ、あくをとり、調味料を入れて煮込む。
 - ⑥人参などの固い野菜が柔らかくなれば、手作りルウを入れ煮込む。
- ※給食ではチャツネ・りんごペースト・オニオンペーストも使用しています。

給食では

人参、玉ねぎ、じゃがいも

を使います。これに、

夏野菜カレー：かぼちゃ・なす・パプリカ

冬野菜カレー：大根・れんこん

が加わります。

お肉は、回によって牛・豚・鶏、

のいずれかを使います。

