

給食レシピ

〈料理名〉 キーマカレー (2人分)

〈写真〉



材 料	2人分(g)	切り方	作 り 方
精白米	180g		① 精白米は研いで、分量の水、カレー粉、白ワインを加えてよく混ぜ、無塩バターを入れて炊く。
水	230ml		
無塩バター	5g		② 玉葱、人参はみじん切りにする。
カレー粉	0.4g		③ なすは1.5cmの角切りにし、約180℃の油で素揚げにする。 素揚げ・・・材料に小麦粉などの衣をつけずに、そのまま油で揚げること。
白ワイン	3g		
挽き肉(牛・豚)	60g		④ 鍋に無塩バターを溶かし、にんにく、生姜を入れ、香りが出たら、②の玉葱、人参を加えて炒める。
玉葱	160g	みじん切り	
人参	20g	みじん切り	⑤ ④がきつね色になったら、挽き肉を加えて水気がなくなるまで炒める。
なす	80g	1.5cm角切り	
揚げ油	適量		⑥ ⑤にトマト缶、トマトピューレ、トマトケチャップ、ヨーグルトを入れ、とろみがつくまで煮込む。
無塩バター	1.5g		
にんにく	3g	すりおろす	⑦ ⑥にコンソメ、カレー粉、濃口醤油、中濃ソース、ウスターソースを加えて混ぜ、③のなすを加え、こしょうで味を調える。
生姜	3g	すりおろす	
トマト缶	35g		⑧ 皿に①のご飯を盛り、ルウをかけ、ドライパセリを上からちらす。
トマトピューレ	10g		
トマトケチャップ	10g		
ヨーグルト	6g		
コンソメ	3g		
カレー粉	1.3g		
濃口醤油	0.5g		
中濃ソース	4g		
ウスターソース	8g		
こしょう(白)	少々		
ドライパセリ	少々		

★一言メモ★

◎「キーマカレー」とは挽き肉を用いて作ったインド料理のひとつです。「キーマ」とはヒンディー語で『挽き肉』を意味します。

◎ガラムマサラやターメリックなどの香辛料を使うとさらに美味しくなりますよ♪
お好みで使ってみてください。

