

RECIPE

城南のカレー

子どもたちも大好き城南の味です★



調理時間

60 分

分量

4人前

難易度

★★★☆☆



MEMO

ルウから作るカレーです。
難しそうに感じますが、作り方はシンプルです。
ぜひご家庭でも作ってみてください！

材料

INGREDIENTS

(4人前)

【ルウ】

・小麦粉・・・30g ・有塩バター・・・30g

【カレースープ】

・にんじん・・・100g	●鶏がらスープの素・・・4g	●醤油・・・・・・・・・・9g
・玉ねぎ・・・・・・150g	●水・・・・・・・・・・250ml	●塩・・・・・・・・・・0.5g
・じゃが芋・・・・・・150g	●カレー粉・・・・・・・・3g	●コンソメ・・・・・・・・5g
	●ツナ缶/ひき肉等・・・180g	・粉チーズ・・・・・・・・5g
	●おろしにんにく・・・9g	・生クリーム/牛乳・50g

作り方

STEPS

ルウとカレースープに分けて作成します。

【ルウ】

- ① フライパンでバターを溶かし、小麦粉をだまにならないよう混ぜながら、極弱火で色づくまでじっくり練る。

【カレースープ】

- ① にんじん・玉ねぎ・じゃが芋を食べやすい大きさに切り、圧力鍋で軟らかく加熱する。茹でる・蒸すでもOK。（給食では蒸しています）
- ② 鍋に●の材料と、軟らかくなった①の具材を入れ煮立たせる。
- ③ 【ルウ】と【カレースープ】を合わせ、粉チーズと生クリームを入れ味を調えたら完成！