

特製！しもあか大根研究所カレーライス レシピ

＜材料 （中学年量：４人分）＞ご家庭の人数に合わせて調整してください。

	重量	目安量	切り方など
無洗米	280g		
米粒麦	40g		
油	3g	小さじ１弱	
にんにく	0.8g	※チューブ可	みじん切り
生姜	2g	※チューブ可	みじん切り
鶏ひき肉	120g	大１個	
玉ねぎ	120g		スライス
	120g		みじん切り
大根	240g	1/5 本	厚いちょう
だし汁			※コンソメと顆粒の 昆布出汁でも代用 できます。
┌ 水	320g		
└ だし昆布	1.2g		
┌ 鶏骨	32g		
└ ローリエ	0.04g		
中濃ソース	8g	小さじ１強	
しょう油	4g	小さじ１弱	
ケチャップ	8g	小さじ１強	
りんご	22g	1/10 個	すりおろす
カレールウ			※アレルギー対応の ためマーガリンを 使用していますが、 バターでも代用で きます。
┌ 小麦粉	28g	大さじ３強	
└ 油	14g	大さじ１強	
┌ マーガリン	4g	小さじ１	
└ カレー粉	3g		
豆乳	14g		
塩	4g		
こしょう	0.08g		
ガラムマサラ	0.24g		

３年生が学校の畑で育てた大根を
使いました！
煮物むきの大蔵大根を中心に作り
ました。



<作り方>

- ①米は麦を加えて炊く。
- ②にんにく・生姜はみじん切り、玉ねぎは半量をスライスし、残りをみじん切りにしておく。大根は皮をむいて厚めのいちよう切りにしておく。りんごはすりおろす。
- ③みじん切りにした方の玉ねぎを飴色になるまで炒めておく。大根は下ゆでしておく。
- ④水から昆布で出汁をとり、沸騰する前に引き上げる。鶏骨とローリエ、野菜くず（分量外：玉ねぎやにんじんの皮、ねぎの青い部分など）を加えて煮出し、出汁をとっておく。
- ⑤カレールウを作る。油とマーガリンを熱し、小麦粉を炒める。粘度がでてきて茶色く色づいてきたら、カレー粉を加えて混ぜる。
- ⑥油を熱し、にんにく・生姜を炒める。香りができたらひき肉を入れて炒める。火が通ってきたら、玉ねぎ（スライス）を加えて炒める。
- ⑦出汁を加えて煮込み、中濃ソース・しょう油・ケチャップを加えて味付けする。
- ⑧すりおろしたりんごと、炒めておいた玉ねぎを入れて煮込む。
- ⑨下ゆでしておいた大根とカレールウを加えて煮込む。
- ⑩豆乳・塩こしょう・ガラムマサラを加えて味を確認し、仕上げる。（※ガラムマサラは辛みが強いのので、味をみながら入れる。）

