

豆のカレー



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作 り 方
*金時豆 乾	18	茹でる	*金時豆は茹で・蒸し済なら40g使用。
鶏肉 もも 挽	18		①釜に油とにんにく・しょうがをいれ火をつけ香りが
たまねぎ	60	粗みじん切り	たってきたらひき肉と赤ワインを加えほぐしながら
にんじん	10	粗みじん切り	炒める。
じゃがいも	20	豆と同じ位の大きさ	②肉に完全に火が通ったらたまねぎを加え色が変わる
*生マッシュルーム	15		まで炒める。
にんにく	0.5	みじん切り	③生マッシュルーム(スライス)とにんじん
しょうが	0.3	みじん切り	こしょう、カレー粉、トマトピューレ、スープ
*油	0.55		ストックを加え中弱火で十分いためる。
*赤ワイン	1.5		④トマトケチャップ、金時豆、じゃがいも、ウスター
*塩	0.18		ソース、水を加え弱火でできるだけ長く煮込む。
*カレー粉	0.04		⑤仕上げ10分にカレールウを加え塩で味を調える。
*スープストック	0.4		※ご飯よりナンとの相性がよいカレーです。
*ウスターソース	1.5		金時豆はつぶれる位のほうが姿が見えなくなり豆の
*トマトケチャップ	11		苦手感が出にくくなります。豆の旨味・甘味を
*トマトピューレ	12		生かしつつ焦げ付かせないように、じっくり煮込んで
*カレールウ	9.5		ください。
水	20		

*は給食会取扱商品です。

栄養価 (参考値)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	VA	VB1	VB2	VC	食物繊維
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
178	10.7	4.3	0.8	58	51	2.1	1.2	86	0.22	0.17	13	7.4