

カレーライス（小学生4人分）

【材 料】

鶏こま肉	100g	しお	小さじ3/4	しょうゆ	小さじ2
玉葱	1個	こしょう	少々	いちごジャム	小さじ1
にんじん	1/2本	ケチャップ	小さじ2	粉チーズ	お好みで
じゃがいも	中2個	ウスターソース	大さじ1	水	340ml
しょうが	1かけ			ガラスープの素	10g
にんにく	1かけ				
サラダ油	適量				
蒸し大豆	50g				
*カレー粉	小さじ1と1/2				
*小麦粉	大さじ3				
*バター	小さじ2				
*サラダ油	大さじ1と小さじ1				

- ① 材料を切る。玉葱(くし形切り) にんじん(厚いちょう切り) じゃがいも(厚めいちょう切り)しょうがにんにく(みじん切り)
- ② 油でしょうがにんにくを熱する。香が出てきたら、鶏肉、にんじん、玉葱を炒める。
- ③ 水と鶏がらスープ、じゃがいもを加えて煮る。
- ④ *でルウを作る。中火でバターを溶かす。弱火にしてサラダ油を加える。火を止めて小麦粉を加える。弱火で茶色くなるまで焦がさないように炒める。カレー粉を加える。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったら、④のルウと調味料、大豆を入れて仕上げる。