

**チキンカレーライス** 給食のカレーはルーから手作り！手間はかかりますが、子どもたちから大人気です。作りやすい小学生 10 人分の分量で紹介します。

《材料》小学生 10 人分

ごはん	適宜
鶏もも皮なし	400 g
	大さじ 2
赤ワイン	大さじ 2
玉ねぎ	中 3 個
サラダ油 (あめ色玉ねぎ用)	大さじ 1
にんじん	大 1/2 本
じゃがいも	大 1 個
りんご	1/6 個
しょうが	ひとかけ
にんにく	2 片
サラダ油 (具炒め用)	大さじ 1
薄力粉	40 g
	40 g
バター	40 g
カレー粉	大さじ 1
ケチャップ	大さじ 5
ウスターソース	大さじ 2
しょうゆ	大さじ 1/2
赤みそ	大さじ 1/2 強
ナツメグ	小さじ 1/5
オールスパイス	小さじ 1/5
粉チーズ	大さじ 1
塩	小さじ 1
こしょう	少々
水	800 cc
固形コンソメ	2 個

《作り方》

- ①鶏肉は一口大に切り、赤ワインをふっておく。
- ②玉ねぎは、半分は薄くスライス、残りの半分はくし切りにする。
- ③にんじんはいちょう切り、じゃがいもは一口大に切る。
- ④しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ⑤りんごはすりおろしておく。
- ⑥あめ色玉ねぎを作る。フライパンにあめ色玉ねぎ用の油を熱し、薄切りの玉ねぎを炒める。しんなりしたら、弱火から中火であめ色になるまで焦がさないようにじっくりと炒める。別容器に取り分けておく。
- ⑦カレールーを作る。フライパンを熱し、バターを溶かす。薄力粉を加え弱火～中火で炒める。茶色に色が変わり、香ばしい香りがしてきたらカレー粉を加えて 2～3 分炒める。火を止めて別容器に移す。
- ⑧鍋に具炒め用の油を熱する。にんにく、しょうがを加えて炒め、香りが出たら鶏肉を加えて炒める。
- ⑨鶏肉の色が変わったら、くし切りの玉ねぎ、にんじんを加えて玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ⑩水、コンソメ、おろしりんごを加える。
- ⑪煮立ったらじゃがいもを加えて煮る。
- ⑫じゃがいもに 8 分通り火が通ったら、ケチャップ、ソース、しょうゆ、みそ、ナツメグ、オールスパイス、⑥の玉ねぎを加えて煮る。
- ⑬じゃがいもに火が通ったら粉チーズを加え、溶かす。
- ⑭⑦のカレールーを加えてとろみをつける。
- ⑮味をみて、塩、こしょうを加える。
- ⑯ご飯にカレーをかける。

- 少ないと作りにくいので多めの分量で紹介していますが、半分の 5 人分でも作れます。(中学年 5 人分なので大人なら 3 人分位) あめ色玉ねぎやルーの火加減に気をつけてください。
- 給食ではコンソメは使わず、ガラスープをとって作っています。コンソメの塩味があるので、塩は味見をして加減してください。
- 小学校低学年向けの甘口の分量です。辛い方がお好みでしたら、カレー粉を増やしてください。1.5 倍～2 倍量にしても大丈夫です。
- 途中でアクをすくったり、水分が蒸発したりすると仕上がりが固くなります。仕上がりに水を加えてとろみを調整してください。



あめ色玉ねぎの炒め時間は、  
15分～20分くらいかかります。  
焦がさないように弱火～中火で  
根気よく炒めてください。



カレールーを作る。  
バターが溶けたら小麦粉を加え、へらで炒めます。



はじめはフワフワしていますが、だんだんサラツとしてきます。



色づいたらカレー粉を加えます。