

* 保育園のおすすめレシピ *

キャベツカレー

ひとくちメモ

キャベツの甘みが加わった、やさしい味のカレーです。

<材料 5人分>

鶏ひき肉	100g	バター	大さじ 2 強(25g)
キャベツ	葉 2 枚(90g)	小麦粉	大さじ 3 弱(25g)
じゃが芋	中 1 個(120g)	牛乳	1 カップ(200g)
玉葱	中 2/3 個(140g)	カレー粉	小さじ 2/3(1.5g)
人参	中 2/3 本(90g)	ケチャップ	小さじ 1 弱(5g)
サラダ油	適量	中濃ソース	小さじ 1 弱(5g)
水	適量	醤油	小さじ 1/2(3.5g)
塩	小さじ 1/6(1g)		

<作り方>

- ① 玉葱は長さ 2 cm 程度の千切り、人参は 1 cm の角切り、じゃが芋は 1.5cm の角切り、キャベツは 3 cm 角のざく切りにする。
- ② 厚手の鍋でバターを完全に溶かし、小麦粉を入れ、弱火で時々混ぜながら火を通す。
- ③ ②がとろっとしてきたら中火にし、時々混ぜながら焦げ目をつける。(きつね色になるまで炒める。)
- ④ 別の鍋にサラダ油を入れ、玉葱をよく炒めたら、鶏ひき肉・人参・じゃが芋を加えてさらに炒め、ひたひたの水を加え煮る。煮立ったら、キャベツを加え煮る。
- ⑤ 野菜が 8 割程度煮えたら牛乳を加え、人肌に温まったら②と調味料を加え煮る。

※カレー粉は、から炒りして使用すると香りや味がよくなります。



☆計量スプーン・カップについて

小さじ 1 = 5ml、大さじ 1 = 15ml
1 カップ = 200ml です。

札幌市保育所給食基準献立より