

● チキンカレーライス ●



材料（ 4人分 ）

鶏肉	120g
白ワイン	大さじ2
にんにく	少々
しょうが	少々
セロリー	1/5本
サラダ油	大さじ1
たまねぎ	200g（中1個）
じゃがいも	200g（中1個）
にんじん	100g（中1/2本）
水	300cc
ローリエ	2g（1~2枚）
ルウ	バター（有塩）大さじ1と小さじ1
	サラダ油 大さじ1
	小麦粉 大さじ4
	カレー粉（A） 1.2g

※小さじ1で2gです

調味料①

カレー粉（B）	2.4g
※小さじ1で2gです	
りんごピューレ	大さじ1強
トマトピューレ	大さじ1強
鶏ガラスープ	小さじ1/2
カラメル	4g
オールスパイス	0.1g
※小さじ1で2gです	
濃口しょうゆ	大さじ1
ウスターソース	大さじ1
塩	2g
※ひとつまみで1gです	
こしょう	0.12g
※小さじ1で2gです	
ごはん（米）	2合

作り方

1. 材料を切る。鶏肉は一口大、にんにく、しょうが、セロリーはみじん切りに、たまねぎ、じゃがいもは角切り、にんじんはいちょう切りにする。（皮など野菜くずをとっておく）
2. スープを作る。鍋に水をいれ、ローリエと野菜のくずを入れて火にかけてスープを煮出す。
3. ルウを作る。別の鍋にバターとサラダ油を入れ火にかけて溶かし、小麦粉を入れて弱火で20~30分炒め、練るようにして混ぜ、風味付けのカレー粉（A）を加え、仕上げ、取り出ししておく。
4. 別の鍋にサラダ油を入れて火にかけ、にんにく、しょうが、セロリーを加えて、弱火で焦げないようにじっくり炒めて香りを出す。
5. 4に鶏肉を加え、ワインを振って炒め、たまねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。
6. スープとじゃがいもを加え、アクをていねいに取りながら煮る。
7. 野菜に火が通ったら、調味料①と3で作ったルウを加えて、こがさないように、よくかき混ぜながら仕上げる。
8. お皿にご飯を盛り付けて、カレーをかければできあがり！

● 栄養教諭のコメント

スープを取る際には、材料として使用する玉ねぎや人参の切れ端や剥いた皮、セロリーの葉っぱなどを使用して、野菜の旨みができるようにしています。ルウも市販のものではなく、バターと小麦粉を使用して手作りしています。そうすることで、食物アレルギーをもつお子さんにもきめ細やかな対応ができるようになります。

カレーのバリエーションとして、チキンの他にもポークやビーフ、シーフードなどがあります。また、夏にはトマトやナス、かぼちゃなどの夏野菜をふんだんに使用したのも提供しています。子どもたちに一番人気のカレーライスは、月に一度、欠かすことのできない献立です。