

和京

## 和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～10月の献立より～



# 「和風ドライカレー」

ドライカレーとは、「汁気のないカレー」のことで、日本独自で進化したカレーです。ひき肉とみじん切りの野菜を使ったそばろ状のカレーを、ごはんの上に乗せて食べるものと、具とごはんを一緒に炒めて混ぜこんだものの2種類があります。

給食はごはんの上に乗せて食べるドライカレーです。牛ひき肉・にんにくに、和の食材である、ごぼう・つきこんにゃくが入っており、いろいろな食感が楽しめます。カレー粉やケチャップ、ウスターソースのほかに赤みそや濃口しょうゆを入れて和風の味つけにしています。



### 〈材料 4人分〉

・牛ひき肉	160g
・にんにく	1/5本
・ごぼう	1/3本
・しょうが	ひとかけ
・つきこんにゃく	80g (板こんにゃくの場合 1/2枚)
・サラダ油	小さじ1
・赤みそ	大さじ1/2
・料理酒	大さじ1/2
・カレー粉	大さじ1/2
・トマトケチャップ	大さじ1と1/2
・ウスターソース	大さじ1/2
・塩	少々
・こしょう	少々
・ガーリックパウダー	0.3g
・濃口しょうゆ	小さじ1/2

### 〈作り方〉

- ① つきこんにゃくは細かく切ってゆでる。  
(板こんにゃくを使用する場合は、他の材料の大きさに合わせて細かく切ってゆでる。)
- ② にんにくはみじん切りにする。
- ③ しょうがはみじん切りにする。
- ④ ごぼうはさがきにして、さらに細かく切り、その後水にさらしてあく抜きをし、ゆでる。
- ⑤ カレー粉をフライパンで炒る。
- ⑥ 鍋に油と③を入れ、火をつけゆっくり炒め、油に香りをつけた後、肉をじゅうぶんに炒め、肉の色が変われば、こしょう・ガーリックパウダー・半量の塩を加えて炒める。
- ⑦ さらに②①④の順に加えて炒める。
- ⑧ にんにくがやわらかくなれば、ウスターソースと料理酒でといた赤みそ・トマトケチャップを入れ、⑤としょうゆ・残りの塩で調味して仕上げる。

～できあがり～

※ごはんに乗せて食べてください。

来月は…「きのこのクリームシチュー」と  
「こんぶ豆」のレシピをお届けします。

