

# 市立保育所の手作りカレー（パート1）



## 「カレールウの作り方」

《材料》（大人 2人分）※子ども（3～5歳）では、3人分になります。

・小麦粉	大さじ3	・ウスターソース	小さじ1と1/2
・バター	大さじ1と1/2	〔スキムミルク	大さじ1と1/2
・カレー粉	小さじ1	水または微温湯	1/3カップ
・ケチャップ	小さじ1	・牛乳	1/2カップ
・トマトピューレ	小さじ2		

### 《作り方》

- ① 小麦粉はふるっておきます。
- ② スキムミルクを水または微温湯で溶いてスキムミルク液を作り、牛乳と合わせて人肌程度に温めます。
- ③ ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースは混ぜ合わせておきます。
- ④ 厚手の鍋にバターを溶かし、小麦粉を加え、焦がさないように弱火で30～40分位炒めます。  
※かき混ぜすぎないことがポイントです。
- ⑤ ④が濃い茶色になったら、カレー粉を加えてさらに炒め、③の調味料を少しずつ加えて混ぜます。
- ⑥ ⑤に②のミルク液を少しずつ加えて混ぜ、プツプツしてきたら火を止めます。これでカレールウのできあがりです。



④の完成写真



⑤の完成写真



⑥の完成写真

# 市立保育所の手作りカレー（パート2）



## 「カレーの作り方」

《材料》（大人 2人分）※子ども（3～5歳）では、3人分になります。

・豚肉もも薄切り	100g	水	1カップ
・油	小さじ1	コンソメ顆粒	小さじ1
・じゃがいも	大1個	（固形コンソメ）	1個
・玉葱	小1個	・ベイリーフ（ローリエ）	1枚
・人参	小1/2本	・りんご	小1/8個
・にんにく	1/2かけ	・はちみつ	小さじ1/2
・生姜	少々	・しょうゆ	小さじ1/4
・ピーマン	1/2個	・塩、こしょう	少々

★1歳未満のお子さんに、途中で取り分けてシチューなどを作る場合は、はちみつを入れる前に取り分けましょう！

### 《作り方》

- ① 豚肉は3cm程度、じゃがいも、玉葱は角切り、人参はいちょう切り、にんにく、生姜はみじん切り、ピーマンは粗みじんにします。
- ② 鍋に油を熱し、にんにく、生姜を軽く炒め、玉葱を加え中火で玉葱がきつね色になるまで炒めます。
- ③ ②に豚肉を加えて炒め、表面が白くなったら人参、じゃがいもを加えて炒めます。
- ④ ③に水を加えて煮、コンソメ、ベイリーフを加え、あくを取りながら煮ます。
- ⑤ 野菜に八分どおり火が通ったらルウを加えて煮込み、すりおろしりんご、はちみつ、しょうゆを加え、塩、こしょうで味をととのえてさらに煮込みます。
- ⑥ 仕上がりピーマンを入れ、火を止めます。



保育園の見本です



盛り付け例

カレーライス  
みかんサラダ  
りんご  
麦茶