

ねぎとかぶのカレーライス

材料（1人分）

豚肩肉 角切り	25g
たまねぎ	25g
根深ねぎ	50g
にんじん	20g
じゃがいも	30g
かぶ	20g
にんにく	0.3g
生姜	0.4g
冷凍グリーンピース	5g
削り節	2.7g
水	110g
有塩バター	5g
サラダ油a	2.5g
薄力粉	8g
カレー粉	1.2g
サラダ油b	0.8g
赤ワイン	1g
ローリエ粉	0.02g
サラダ油c	0.8g
サラダ油d	1g
ガラムマサラ	0.05g
マサラマイルド	0.05g
ケチャップ	5g
ウスターソース	2g
食塩	0.75g
こしょう	0.03g
しょうゆ	1g
シュレッドチーズ	4g

作り方

- ①たまねぎはスライス、根深ねぎは長さ2cm、にんじん、じゃがいも、かぶは1.5cmの角切り、にんにく、生姜はみじん切りにする。グリーンピースは茹でて冷ましておく。
- ②削り節と水でだしをとる。
- ③バターとサラダ油aを釜に入れ、バターが溶けたら薄力粉を振り入れ、よく炒める。カレー粉を加えて炒め、ルウを作る。
- ④釜にサラダ油bを入れ、豚肉を炒める。赤ワインとローリエ粉、肉がかぶるくらいの水を加えて、灰汁をとりながら柔らかくなるまで煮込む。
- ⑤たまねぎはサラダ油cであめ色になるまで炒める。
- ⑥根深ねぎは天板に並べ、柔らかくなるまでオーブンで焼く。
(230℃で15～20分 目安)
- ⑦釜にサラダ油dを入れて熱し、にんにく、生姜を炒め、香りが出たらにんじん、じゃがいもを入れて炒める。
- ⑧⑦に肉と煮汁、だし汁を加えて煮込む。
- ⑨Aと、あめ色に炒めたたまねぎを加えて煮込む。
- ⑩弱火にしてルウとかぶ、焼いた根深ねぎ、シュレッドチーズを加えて煮込む。
- ⑪グリーンピースを加えて仕上げる。

レシピの考案
柏市立柏中学校

柏市のかぶと長ねぎ

全国的にも有名な柏市のかぶと長ねぎを、児童生徒に人気のカレーライスに使いました。長ねぎをオーブンで焼くと食べやすくなります。

