

作ってみてね！

のとのめぐみの給食レシピ

(鳳珠郡学校教育研究会学校給食部会)



Recipe

No. 06

ジビエカレー



Point

今話題のジビエを給食でも！
いのしし肉は一度湯通ししておきます

材 料 5人分

米	320g
押麦	16g
いのしし肉	250g
酒	小さじ2
カレー粉	小さじ1
じゃがいも	180g
にんじん	80g
玉ねぎ	250g
にんにく	0.5g
しょうが	1.5g
水	1000g
赤ワイン	小さじ1と1/2
トマトケチャップ	大さじ1
ウスターソース	小さじ1と1/2
カレールウ	130g
とろけるチーズ	16g
炒め油	小さじ1

作り方

- 1 麦入りごはんを炊く。
- 2 いのしし肉を湯通しし、ざるにあげておく。
- 3 ②の水分が切れたら、酒とカレー粉をまぶしておく。
- 4 にんにく、しょうがはみじん切り、じゃがいも、にんじんはいちょう切り、玉ねぎは、くし型切りにする。
- 5 鍋でにんにく、しょうがを炒め、いのしし肉を入れる。
さらに玉ねぎ、にんじんも加えてさっと炒めたら、水を加える。
- 6 だいたい火が通ったら、じゃがいもを加える。
- 7 さらに煮込んで、じゃがいもに火が通ったらカレールウを加える。
- 8 赤ワイン、ソース、ケチャップを加え、仕上げにチーズを加える。
出来上がったカレーをご飯の上にかける。