

すみだがわ ふう
すみちゃんカレー ～隅田川ちゃんこ風カレー～

1人分 エネルギー：473kcal、たんぱく質：13.7g、食塩相当量：1.7g

材料名	1人分	6人分	切り方など
米・精白米	80 g	480 g (3.2合)	
米粒麦	8 g	48 g (0.3合)	
水	70 g	420 g ※	※出来上がり量なので、1.5倍（600g）使ってもよいです。 （煮て水分が少なくなったら、水を足します）
だし昆布	0.2 g	1.2g	
厚けずり	1.4 g	8.4 g	
油	2 g	12 g	カレールー
小麦粉	4 g	24 g	
カレー粉	0.6 g	4.0 g	
油	0.4 g	2.4 g	炒め油
洗いごぼう	7 g	40g	半月切り
玉ねぎ	60 g	360 g	薄切り～くし切り
鶏肉（小間）	30 g	180 g	こま切れ
酒	1.5 g	9 g	下味
にんじん	10 g	60 g	いちょう切り
こんにゃく	7 g	40g	色紙切り
大根	10 g	60 g	いちょう切り
しめじ	4 g	24 g	2cm幅
油揚げ	7 g	40 g	短冊切り
塩	0.6 g	3.6 g	
しょうゆ	6.4 g	40g	
みりん	0.7 g	4.2 g	
片栗粉	2.8 g	17 g	水溶き片栗粉
水	6 g	42 g	2.5倍の水



中学校は1g（6人だと6g）



<作り方>

- ☐ だしをとる。（昆布を水につけておく。沸騰したら昆布をとる。厚けずりを加え、しばらく煮立てる。）
- ☐ 麦入りご飯を炊く。（炊飯の目盛は、3.5合に合わせる）

- ①野菜を切る。
- ②切った野菜などを、大根まで、順に炒める。
- ③だし汁、しめじ、油揚げを入れて煮る。
- ④煮ている間に、**カレールー**を作る。
 （フライパンに油をひき、小麦粉を弱火～弱中火で炒める。最初はダマになるが、5分ほどするとトロトロになる。
 火を止めて、カレー粉を加えて混ぜる。）

- ⑤材料が柔らかくなったら、①のカレールー、調味料を入れる。
- ⑥片栗粉を水で溶き、とろみをつける。（火を止めて投入すると安心）
- ⑦よく混ぜながら、再度、フツフツするまで加熱したら、出来上がり。