

きのこのカレー

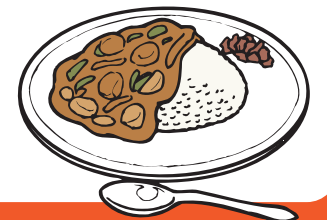


🍄 🍄 🍄 ■材料(30人分)■ 🍄 🍄 🍄

- ・鶏肉…1,800g
- ・かぼちゃ…中1個
- ・しめじ…8パック
- ・ホールトマト…4缶
- ・カレールウ…30人分
- ・たまねぎ…中5個
- ・にんじん…6本
- ・プルーン…30個
- ・水…2,000cc

作り方

- 1 やさい、肉は食べやすい大きさに切ります。プルーン1/4に切り、しめじは小房に分ける。
- 2 強火の鍋で油を熱し、にんにくを入れ香りが出たら、野菜、肉を入れて炒めます。
- 3 鍋に水、プルーン、つぶしたホールトマトを入れて煮ます。
- 4 かぼちゃ、しめじを入れて中火で15分ほど煮込み、カレールウを加えて煮ます。
- 5 お皿のご飯を盛って、4のカレーをかければ出来上がり。



アボガドカレー

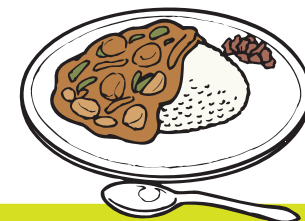


■ 材料 (30人分) ■

- ・牛肉…2,400g
- ・たまねぎ…中5個
- ・にんじん…6本
- ・ジャガイモ…8個
- ・アボガド…8個
- ・にんにく…1個
- ・ホールトマト…4缶
- ・水…2,000cc
- ・カレールウ…30人分

作り方

- 1 やさい、肉は食べやすい大きさに切ります。アボガドは薄切りにします。にんにくはみじん切りに。
- 2 強火の鍋で油を熱し、にんにくを入れ香りが出たら、肉、野菜を入れて炒めます。
- 3 鍋に水、つぶしたホールトマト入れ、中火で煮込みます。
- 4 カレールウを加えて溶かします。
- 5 アボガドを加え、カレーと混ぜて少し暖めたら完成。



冬やさいカレー

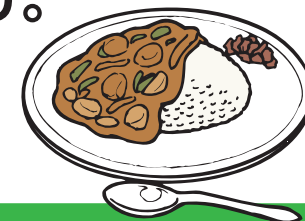


🌳 🌳 🌳 ■ 材料(30人分) ■ 🌳 🌳 🌳

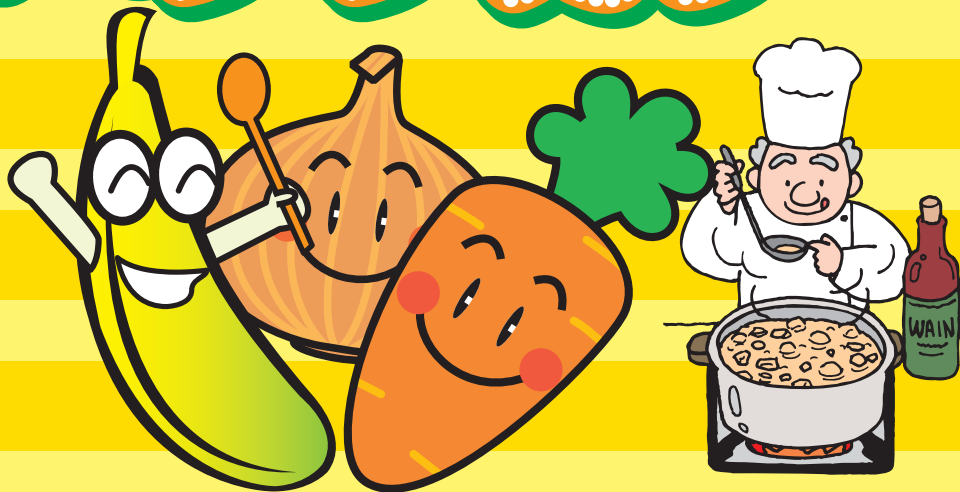
- ・豚肉…2,400g
- ・白菜…1/2個
- ・たまねぎ…中5個
- ・コンソメ…8個
- ・カレールウ…30人分
- ・大根…5本
- ・にんじん…6本
- ・かぼちゃ…1/2個
- ・水…3,000cc

作り方

- 1 大根は半月切り、白菜、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、肉は食べやすい大きさに切ります。
- 2 強火の鍋で油を熱し、たまねぎ、にんじん、肉を入れて炒めます。
- 3 鍋に水、コンソメ、大根、白菜、かぼちゃを入れ、沸騰したら材料が柔らかくなるまで弱火～中火で約15分煮込みます。
- 4 カレールウを加えて溶かします。
- 5 お皿のご飯を盛って、4のカレーをかければ出来上がり。



バナナカレー

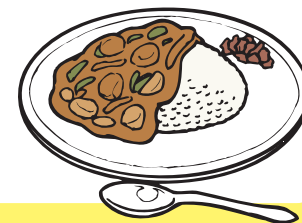


■材料(30人分)■

- ・挽き肉…1,600g
- ・玉ねぎ…中5個
- ・にんじん…6本
- ・にんにく…1/2個
- ・ズッキーニ…3本
- ・トマト…8個
- ・バナナ…15本
- ・水…3,000cc
- ・コンソメ…8個
- ・牛乳…30cc
- ・カレールウ…30人分

作り方

- 1 バナナは輪切り、野菜類は食べやすい大きさに切ります。
にんにくは、みじん切りにします。
- 2 強火の鍋で油を熱し、にんにく、挽き肉、野菜類を入れて炒めます。
- 3 次にバナナを加えて炒めます。
- 4 水、コンソメ、牛乳を加えて煮込みます。
- 5 カレールウを加えて混ぜます。
- 6 再度火にかけて、少し煮込めば出来上がり。



イタリアンカレー



■ 材料 (30人分) ■

- ・豚肉…2,000g
- ・玉ねぎ…中5個
- ・にんじん…4本
- ・ジャガイモ…10個
- ・にんにく…1個
- ・パプリカ…3個
- ・トマト…30個
- ・水…適量
- ・鶏ガラスープ…1,600cc
- ・カレールー…30人分

作り方

- 1 にんにく、野菜類、肉は食べやすい大きさに切ります。
トマトは角切りにします。
- 2 鍋を熱してオリーブオイル、にんにく、玉ねぎ、豚肉を入れて炒めます。
- 3 鶏ガラスープ、ジャガイモ、にんじんを加えて煮込みます。
- 4 パプリカ、トマトを加えます。
- 5 カレールーを加えて、混ぜれば出来上がり。

