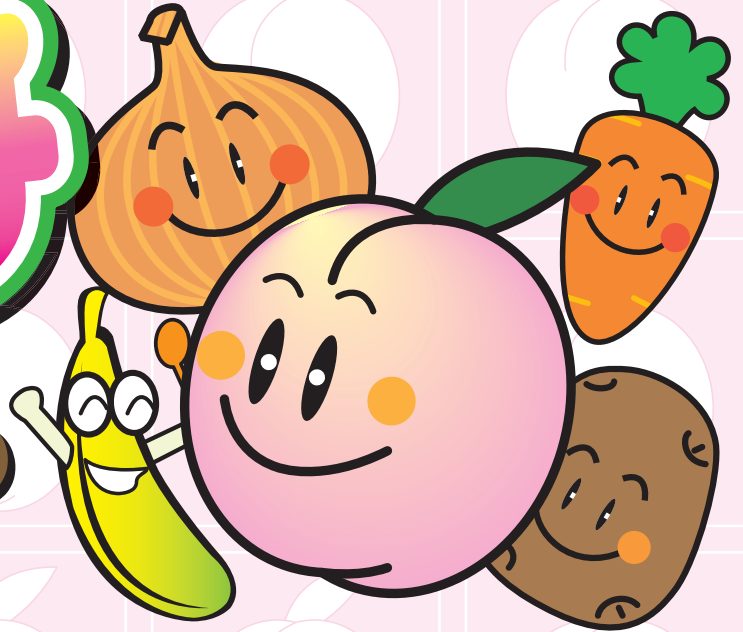


ピーチ カレー



ざいりょう (30皿分)



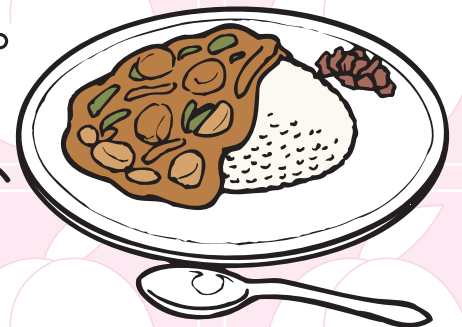
- 牛肉…1000g
- たまねぎ…中10コ
- じゃがいも…8コ
- にんじん…3本
- バナナ…3本
- なす…6本
- しめじ…3パック
- おくら…15本
- サラダ油…適量
- カレールウ (中辛) …30人分
- ネクター…350ml缶2本またはピーチジュース
- 水…表示の分量より700ml少なく



作り方



- 1 鍋にサラダ油を熱し、切った肉、野菜を炒める。
バナナはまだ！
- 2 水を加え、ふっとうしたらあくを取る。
- 3 あくをとったらネクター、カレールウを加え、
弱火で30分煮込む。焦げやすいので、
何度か鍋底からそっとかきませよう。
- 4 1cm位の厚さに切ったバナナを加え、
全体をませる。
まざったら火を止めて完成。



アボガド カレー



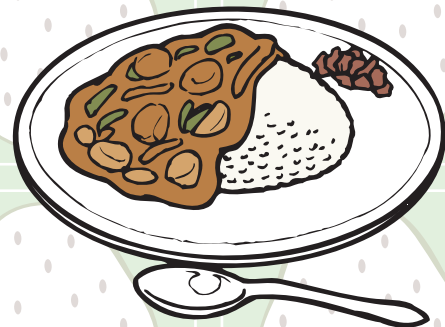
ざいりょう (30皿分)



- 牛肉…2,400g
- たまねぎ…中4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…約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、やさいを入れて炒めます。
- 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。



スパイシー カレー



ざいりょう (30皿分)



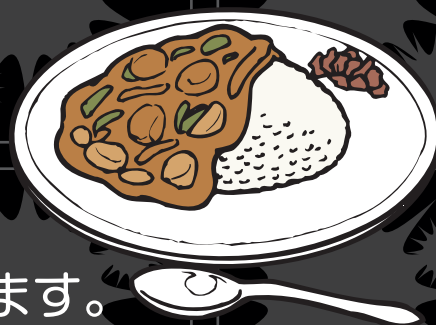
- 鶏肉…1600g
- 日本酒…大さじ16
- はちみつ…大さじ32
- 玉ねぎ…24個
- サラダ油…適量
- 水…適量
- グリーンカレーペースト…8袋
- オイスターソース…小さじ16
- カレールウ (中辛) …30人分



作り方



- 1 ボウルに鶏肉、日本酒、グリーンカレーペーストを入れてよく揉みます。1を約15分置いておきます。
- 2 玉ねぎをざく切りにします。
- 3 鍋を熱して、玉ねぎを入れて炒めます。
- 4 鶏肉、加えて炒めます。
- 5 水を加えて、約30分煮込みます。
- 6 火を止めてカレールウを加えて混ぜます。



さつまいも カレー



ざいりょう (30皿分)



- 豚バラ…1500g
- 大根…1本
- たまねぎ…中8個
- さつまいも…9個
- にんにく…適量
- しょうが…適量
- 水…適量
- 固形コンソメ…8個
- オリーブオイル…適量
- カレールウ…30人分
- カレー粉…適量

作り方

- 1 さつまいも、玉ねぎ、大根は角切り、豚ばら肉は一口大、にんにく、しょうがはすりおろす。
- 2 鍋にオリーブオイル又はバター、豚ばら肉、さつまいも、玉ねぎ、大根を入れて炒めます。
- 3 にんにく、しょうが、カレー粉を加えて炒めます。
- 4 水、固形コンソメを加えて煮込みます。
- 5 カレールウを加えて混ぜれば出来上がり。

