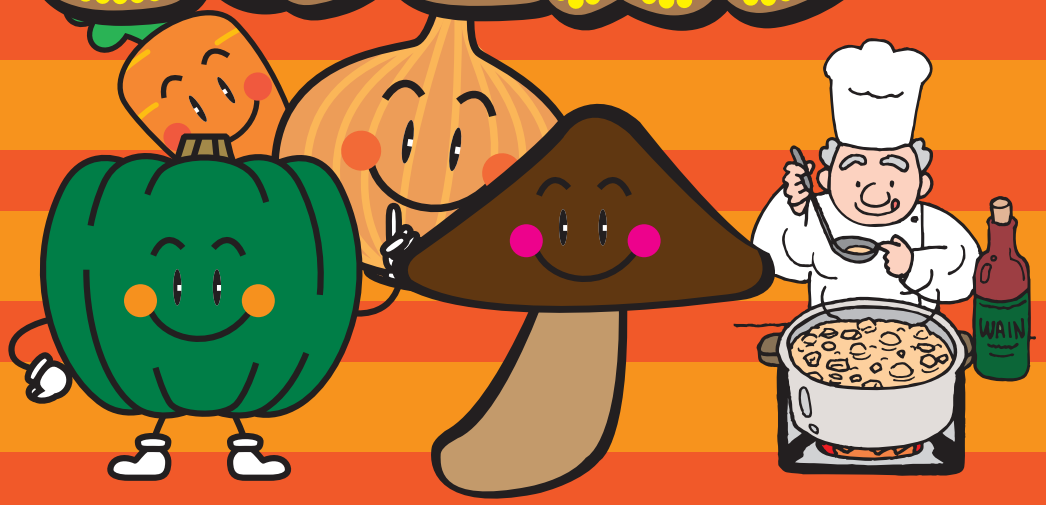
きのこカレー

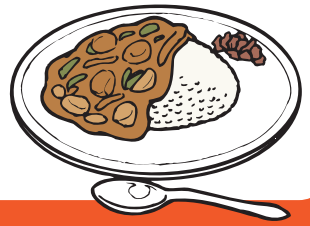


■材料（30人分）■

- 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4個
- にんじん…6本
- プルーン…30個
- 水…約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、やさい、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. お皿にご飯を盛って、４のカレーをかければ出来上がり。



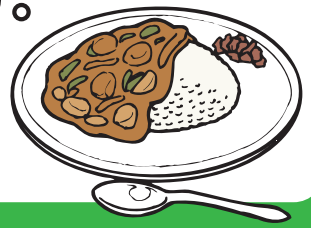
冬やさいカレー

■材料（30人分）■

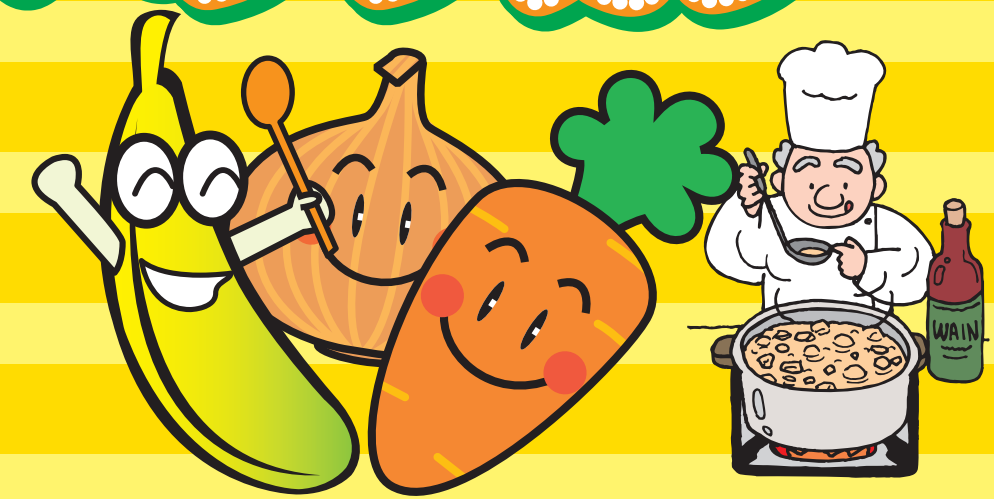
- 豚肉…2,400g
- 白菜…1/2個
- たまねぎ…中4個
- コンソメ…8個
- カレールウ…30人分
- 大根…4本
- にんじん…6本
- かぼちゃ…1/2個
- 水…約3,000cc

作り方

1. 大根、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. お皿にご飯を盛って、４のカレーをかければ出来上がり。



バナナカレー

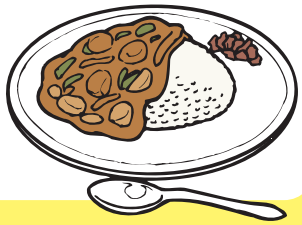


■材料（30人分）■

- 挽き肉…1,600g
- 玉ねぎ…中4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
- コンソメ…8個
- 牛乳…30cc
- 水…約3,000cc
- カレールウ…30人分

作り方

1. バナナは輪切り、やさい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、やさいを入れて炒めます。
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）■

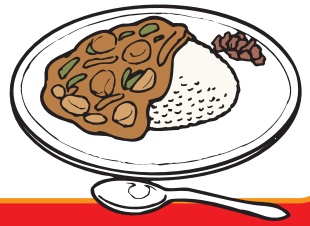
- 豚肉…2,000g
- にんじん…6本
- にんにく…1個
- トマト…20個
- 鶏ガラスープ…1,600cc
- カレールウ…30人分
- 玉ねぎ…中4個
- ジャガイモ…8個
- パプリカ…3個
- 水…適量

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. カレールウを加えて、混ぜれば出来上がり。