



こだわりの手作りカレールウで作る

# 大根カレー



エネルギー  
218kcal

奈良市のカレーは、奈良県産小麦粉とバターを炒め、20種類以上のスパイスをブレンドしたカレー粉を加えて作る「手作りカレールウ」です。様々な調味料と複数の乳製品を加えることで、コクとうま味、そして栄養価がアップします。

## 食材と分量（一人分） ※小学校中学年分量

・豚肉	25 g	・コンソメ	1.5 g
・土しょうが	0.5 g	・脱脂粉乳	3 g
・おろしにんにく	0.1 g	・角チーズ	4 g
・塩	少々	・ヨーグルト	2 g
・こしょう	少々		
・白ぶどう酒	1 g	●カレールウ	
・サラダ油	0.5 g	・バター	4 g
・大根	30 g	・小麦粉	4 g
・玉ねぎ	45 g	・砂糖	0.3 g
・じゃがいも	15 g	・湯	40 g
・にんじん	10 g	・カレー粉	0.9 g
・トマトピューレ	8 g		
・りんごピューレ	4 g		
・トマトケチャップ	2 g		
・チャツネ	1 g		
・ウスターソース	2.5 g		
・濃口しょうゆ	0.8 g		
・水	25 g		



乳製品でCaアップ



様々な調味料



じっくり炒めて  
作るカレールウ



じかまろくん

© 奈良市観光協会

奈良市



手作りルウの動画を  
見ることができます