ポークカレー

給食で人気のカレーです。少し甘めの味付けがポイントです。

＜材料（４人分）＞

豚こま肉　　　　　　 　１５０ ｇ

じゃがいも　 　　　　　 　２ 個

玉ねぎ　　　　　 　　 　 １ 個

　　にんじん　　　　　　　　 １/２ 本

にんにく　　　　　　　　 少々

しょうが　　　　　　　　　 少々

　　カレー粉　　　　 　 少々

　　こしょう　　　　　　 　 少々

　　コンソメ　　　 　小さじ １/2

　　トマトケチャップ 　 大さじ １

　　ウスターソース　　　 　 小さじ １

　　りんごすりおろし　　 　 大さじ １

　　カレールウ ４人分（約８０ｇ）

グリンピース　　　　　　　お好みで

　　サラダ油　　　　　　　 小さじ １

　　水　　　　　　　　 　 ４００ ml



＜作り方＞

1. 野菜はお好みの大きさに切る。にんにく、しょうがは

　すりおろしておく。（みじん切りでもOK）

1. サラダ油を熱し、にんにく、しょうが、豚肉、カレー粉、

こしょうを入れ、炒める。

1. 玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを加え炒める。
2. 油がまわったら、水を入れ、アクをとりながら煮る。
3. じゃがいもがやわらかくなったら、すりおろしりんご、

調味料を入れ煮る。

1. 火を弱め、カレールウを入れて弱火で煮込む。
2. お好みでグリンピースを入れて出来上がり。

【１人分の栄養価】

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| エネルギー（㎉） | たんぱく質（ｇ） | 脂質（ｇ） | 塩分（ｇ） |
| ２６５ | 9.3 | 11.1 | 2.0 |