

家で作るのとはなにかが違う

給食のカレー



■材料【4人分】

豚肉	80g
じゃがいも	中2個
にんじん	1/2本
たまねぎ	中1個
サラダ油	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2
カレー粉（粉末のもの）	小さじ1/2
カレールウ	4かけくらい
スキムミルク	大さじ3
ウスターソース	小さじ1/2
トマトケチャップ	小さじ1
アップルソース	大さじ1



献立例：麦ご飯・ポークカレー・プチプチサラダ・オレンジ・牛乳

- ① にんじんはいちょう切り、たまねぎはスライス、じゃがいもはひとくち大に切る。
- ② 鍋に油を熱し、おろしにんにく、カレー粉を加え、豚肉を炒める。
- ③ 火が通ったら、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを炒める。
- ④ ひたひたになるくらいの水を入れ、煮る。
- ⑤ 野菜がやわらかくなったら、カレールウ、ウスターソース、トマトケチャップ、アップルソースを入れ、最後に水で溶いたスキムミルクを加え煮て、できあがり。

アップルソースのかわりに、すりおろしたりんごやリンゴジュース等でもおいしいぼん！

