不動のエース!!

カレーライス

【できあがり(ルウ) 170g】

エネルギー	164kcal	塩分	0.5g
たんぱく質	6.3 g	脂質	4.6g

ワンポイント

保育園は甘口、小中学校は2種類のルウを混ぜています。中学校用は、カレー粉を足してさらに辛くしています。2種類のルウを組み合わせると、スパイスが変わり、味に深みが出ます。

材料 4人分

		(1人分g)
ぶた肉	80g	(20)
じゃがいも	中1個	(40)
にんじん	1/2本	(15)
玉ねぎ	1個	(50)
グリンピース	15g	(4)
しょうが	1かけ	(0.2)
サラダ油	小さじ1/2	(0.5)
カレールウ(甘)	2かけ	(9.5)
カレールウ(辛)	1かけ	(3.5)
洋風だし	小さじ1	(1)
ソース	大さじ1/2	(2)
塩	少々	(0.2)
赤ワイン	小さじ1/2	(0.6)
カレー粉	適宜	

作り方

① 材料を切る。
・ぶた肉…2cm幅
・じゃがいも…乱切り
・にんじん…いちょう切り
・玉ねぎ…5mm幅
・しょうが…みじん切り

② 鍋にサラダ油を熱し、しょうがを炒め、ぶた肉を加え、赤ワインをふる。

③ ②に、にんじん・玉ねぎと塩を入れて、玉ねぎがしんなりするまでよく炒める。

④ じゃがいもを加えて全体に油が回ったら、かぶるくらいの水と洋風だしを入れて、煮る。

⑤ 野菜に火が通ったら、カレールウとソースを入れてよく煮込む。固いようなら水で調整する。

⑥ 仕上げにグリンピースを入れる。

田原市給食センター