



### 《ポークカレー》

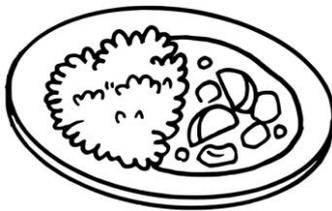
#### 材 料（4人分）

サラダ油	小さじ1
豚肉（もも肉やバラ肉）	100g
カレー粉	1g
おろしにんにく	小さじ1
おろししょうが	小さじ1
にんじん	1/2本
たまねぎ	1/2玉
じゃがいも	2個
水	4カップ
ソテードオニオン	大さじ2
アップルピューレ （すりおろしりんごでもOK）	大さじ1
トマトピューレ （トマトホール缶でもOK）	大さじ1
中濃ソース	大さじ1
★カレールウ （給食ではカレーフレーク）	1/2箱
★パウダーチーズ	大さじ1

#### 作り方

- ① 大きな鍋にサラダ油、カレー粉、にんにく、しょうがを入れ、豚肉を炒める。
- ② にんじんとじゃがいもは 1.5cm のさいのめ切り、たまねぎは 3cm のさいのめ切りにする。
- ③ 切った野菜を①の鍋に入れ、炒める。
- ④ 軽く炒めたら、鍋に水を入れ、煮込む。
- ⑤ 野菜が煮えたら、ソテードオニオン、アップルピューレ、トマトピューレ、中濃ソースを加え酸味をとばす。
- ⑥ 酸味がとんだら、★の調味料を入れ、よく混ぜ、中火で煮込む。
- ⑦ 10分程煮込んだら、出来上がり。

給食では、★の調味料をミキサーにかけて調理しています！



※ 給食では、白飯だけでなく、麦ご飯にかけて食べることもあります。ぜひ、ご自宅でも、カレーライスの際には、麦ご飯にかけて召し上がってみてください！

また、今回は「ポークカレー」をご紹介しましたが、「チキンカレー」や「夏野菜カレー」なども給食の人気メニューです。

ぜひ、作ってみてください。