

## 2. 給食のカレー

材 料	分量		作り方	
	1人分	4人分		
豚肉	20 g	80 g	① 豚肉はひと口大、じゃがいもは1.5cmのいちょう切り、にんじんは5mmのいちょう切り、玉ねぎは半分に切って1cmにスライスする。 ② 鍋にサラダ油をひき、にんにくを弱火で炒め香だし、豚肉を加え、塩こしょうをして炒める。 ③ 玉ねぎを加え、しんなりして透き通る位まで炒める。 ④ にんじんとじゃがいもを加えさっと炒め、水を加えて煮る。(アクはすくう) ⑤ Aの調味料を加え煮込む。 ⑥ スキムミルクはぬるま湯で溶いておく。 ⑦ 火を止め、カレールー、と⑥を加えとろみが出てきたらできあがりです。	
じゃがいも	40 g	160 g		
玉ねぎ	40 g	160 g		
にんじん	15 g	60 g		
おろしにんにく	0.2 g	少々		
塩こしょう	少々	少々		
A	ケチャップ	2 g		小1と2/3
	ソース	2 g		小1と1/3
	りんごピューレ	3 g		小2と1/2
	ロイヤルマサラ	少々		少々
	フルーツチャツネ	1 g		小1
サラダ油	適宜	適宜		
カレールー	14 g	56 g		
スキムミルク	2 g	大1弱		
※カレールーはメーカー違いで3種類混ぜるとよりおいしい。				

