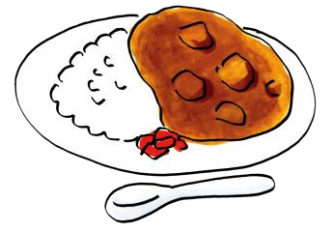


給食のカレー レシピ



エネルギー：250kcal/人

ざいりょう き かた 材料 (切り方)	ぶんりょう にんぶん 分量 (4人分)	つく かた 作り方
ぶたにく こ ま ぎ 豚肉小間切れ	100g	① 鍋 <small>なべ</small> に油 <small>あぶら</small> (分量外)をしき、豚肉 <small>ぶたにく</small> を①の調味料 <small>ちょうみりょう</small> を加えて炒める。 ② 野菜 <small>やさい</small> を加えて炒める。 ③ 水 <small>みず</small> を加えて、15分 <small>ふん</small> くらい煮込 <small>にこ</small> む。 すりおろしたりんごはこの時 <small>とき</small> に入れる。 ④ にんじんがやわらかくなってきたら、カレールウと⑥の調味料 <small>ちょうみりょう</small> を入れる。 ⑤ 5～6分煮込んで、出来上がり♪
おろししょうが	チューブ3センチくらい	
おろしにんにく	チューブ5センチくらい	
カレー粉	少々	
ローリエ粉 (なくてもOK)	少々	
たまねぎ (1センチ幅)	中1個	
にんじん (乱切り)	中1/2本	
じゃがいも (角切り)	中2個	
りんご (すりおろす)	1/8個	
パーモントカレー	60g	
スキムミルク (なくてもOK)	小さじ1	
コンソメ	小さじ1	
ケチャップ	大さじ2	
ウスターソース	大さじ1	
水	500ml	



お肉の種類やカレールウは
お好みのものでOK!
給食は少し作り方が違いますが
新温泉町の給食のカレーの味に
近いものができると思います!

