

【献立名】 給食のポークカレー レシピ

材料	分量（4人分）	切り方・下準備など	作り方
サラダ油	小さじ1	大きければ2cm程度に 1cm幅のくし切り 一口大の乱切り 〃	① 鍋でサラダ油を熱しておき、おろしにんにく・豚こま肉を炒める。 ② 肉の色が変わってきたら、たまねぎ・にんじん・じゃがいもを加えてさらに炒める。 ③ 鍋に水を加えて具材が柔らかくなるまで煮る。 （沸騰したらあくを取り除きましょう） ④ 火を一度止め、カレールウ・調味料を加える。 とろみがつき、味がなじむまで煮込んだら完成。
おろしにんにく	小さじ1/2		
豚こま肉	180g		
たまねぎ	（大）1個		
にんじん	1/2本		
じゃがいも	2個		
カレールウ	85g		
カレー粉	小さじ1/2		
トマトケチャップ	小さじ2と1/2		
中濃ソース	小さじ1		
塩	小さじ1/2		
こしょう	少々		
水	2カップ		



このメニューだよ♪

給食では具材を変えて、チキンカレーやシーフードカレーなども出しています。ご家庭でも好きな具材で給食のカレーを作ってみてください！



うめミルクちゃん ウメモー