

【ポークカレー】

●材料（4人分）

豚肉 …… 100g
しょうが（すりおろす） …… 2g
にんにく（すりおろす） …… 2g
じゃがいも …… 大1個
たまねぎ …… 1/2個
にんじん …… 1/2本
カレールウ …… 4かけ

（約85g）

油 …… 適宜
水 …… 4カップ
脱脂粉乳 …… 大さじ1/2

【調味料 A】

ウスターソース …… 大さじ1/2
トマトケチャップ …… 大さじ1/2

【料理について】

給食のカレーには成長に必要なカルシウム補給のため、脱脂粉乳を入れています。脱脂粉乳を入れることで、クリーミーなカレーに仕上がります。

●作り方

- ① じゃがいも、たまねぎ、にんじんは角切りにする。
- ② 調味料 A を合わせておく。
- ③ 鍋に油を熱してしょうが、にんにくを炒め、豚肉を加えて炒める。
- ④ 火が通ったら、たまねぎ、にんじんを加えてしんなりするまで炒め、じゃがいもを加えて軽く炒める。
- ⑤ 水を加えて具材が柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ 一度火をとめて、調味料 A とカレールウを加えて溶かす。
- ⑦ 弱火で煮込み、大さじ1の水で溶いた脱脂粉乳を加えてできあがり。

