



ポークカレー

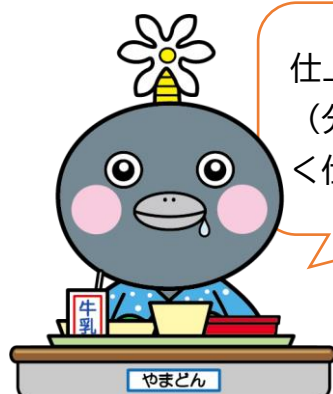


給食センターでは、甘口、中辛、スパイスの香りが立っているものなど、複数のカレールーを合わせて使用しています。お好みのカレールー1種類でも作れます。

【材料】 4人分	
豚こま肉	100g
おろしにんにく	2g
おろししょうが	2g
サラダ油	1g (小さじ1/4)
赤ワイン	4g (小さじ1)
カレー粉	0.8g (小さじ1/2)
たまねぎ	180g
にんじん	60g
じゃがいも	160g
ウスターソース	4g (小さじ2/3)
トマトケチャップ	8g (小さじ1・1/3)
カレールー	56g
水	340g

【作り方】

- ①にんじんはいちょう切り、たまねぎは1cm幅、じゃがいもは2cm角に切ります。
- ②鍋に油を熱し、豚肉とにんにく、しょうがを炒め、赤ワインをふります。
にんじん、たまねぎ、カレー粉を加え、さっと炒めます。
- ③じゃがいもと水を加え、ふたをして煮込みます。
- ④野菜に火が通ったら、ケチャップ、ウスターソースを加えます。一度火を止め、カレールーを加えます。ルーが溶けたら再び火をつけ、かき混ぜながら5分ほど加熱します。



仕上げに、ガラムマサラ (分量外) をふると香りよく仕上がります。

【給食の献立例】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・ポークカレー
- ・ツナレモンサラダ
- ・ぶどうゼリー