



今日のイチオシ★レシピ



手作りカレー



市内の中学校で人気の手作りカレーです。
どの家庭でもそろえられる調味料で作れます。



材料（4食分）

- 薄力粉 ……………大さじ4
- カレー粉 ……………大さじ1・1/2
- バター（有塩） ……………大さじ2
- サラダ油 ……………大さじ1
- 生姜 ……………小さじ1
- にんにく ……………小さじ1
- 豚もも肉 ……………100g
- たまねぎ ……………中1個
- じゃがいも ……………中2個
- にんじん ……………中1個
- りんご ……………1/4個
- 洋風だし ……………1個
- トマトケチャップ ……………大さじ1
- 中濃ソース ……………大さじ1・1/2
- こいくちしょうゆ ……………大さじ1
- 白こしょう ……………0.2g
- スキムミルク ……………大さじ4
- 湯 ……………500ml

作り方

- ①薄力粉・カレー粉をよく炒める。
- ②溶かしたバターに①を振り入れ、焦げないようにクリーム状に滑らかになるまで炒め、カレールウを作る。
- ③サラダ油でみじん切りにした生姜、にんにくを炒め、香りがたったら、豚もも肉（1.5cm角切り）を加え、色が変わるまでよく炒める。
- ④玉ねぎ・じゃがいもは角切り、にんじんはいちょう切りにし、③に加え炒める。そこにすりおろしたりんご、湯を加え、よく煮込む。
- ⑤材料が煮えたら、いったん火を止め、カレールウを加えよく混ぜる。調味料（洋風だし・トマトケチャップ・中濃ソース・こいくちしょうゆ・白こしょう）を入れ、もう一度火をつける。
- ⑥仕上げに溶かしたスキムミルクを加える。

1人分の栄養価

- エネルギー ……244kcal
- タンパク質 ……9.3g
- 脂質 ……………9.4g
- 塩分 ……………1.9g



主食・主菜・副菜を揃えましょう。
今回のメニューは「主菜・副菜」です。

もう1品

主菜

副菜

主食

汁物