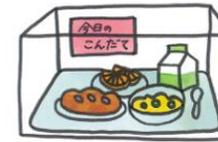


< 給食レシピカード >



主食 主菜
副菜 汁物
デザート

献立名: ポークカレー (512kcal)



材料 (4人分)

| | |
|---------|------------|
| ご飯 | …4人分(800g) |
| ぶた肉 | …150g |
| しょうが | …ひとかけ |
| にんにく | …ひとかけ |
| たまねぎ | …180g |
| にんじん | …60g |
| じゃがいも | …200g |
| サラダ油 | …大さじ1杯 |
| 料理用赤ワイン | …小さじ1杯 |
| 塩・こしょう | …各少々 |
| カレールウ | …60g |
| ケチャップ | …大さじ1杯 |
| ウスターソース | …小さじ1杯 |
| りんご | …約50g |
| 水 | …適宜 |

作り方

- 1 しょうが、にんにくはみじん切り、にんじん、たまねぎ、じゃがいもは一口大に切る。
- 2 厚手の鍋にサラダ油を熱し、ぶた肉、しょうが、にんにく、赤ワインを入れて炒める。
- 3 たまねぎを入れて塩とこしょうを振り、中火でしっかり炒める。
- 4 たまねぎがしんなりしてあめ色になったら、にんじんとじゃがいもを入れてさらに炒める。
- 5 水を入れて中火～強火で10分程度煮る。ケチャップ、ウスターソースを入れる。
- 6 カレールウとりんごのすりおろしを入れてしばらく煮込み、好みのとろみに調節して完成!