

学校給食レシピ

ポークカレー



<献立・調理のポイント>

★給食では

園は甘口のルー、小学生は甘口+中辛のルー、中学生は中辛のルーを多めに使用し、辛さを調節して食べやすくしています。

ご家庭で作られる時は好みに合わせてルーの辛さを調整して下さい。



<材料> (小学生の量)

食材	1人分量	作りやすい分量(5~6人分)	切り方等
豚肉	20g	120g	食べやすい大きさに切る
おろししょうが	0.5g	2.5g(小さじ1/2)	
おろしにんにく	0.3g	1.5g(小さじ1/3)	
塩こしょう	0.04g	少々	
サラダ油	0.1g	少々	
たまねぎ	45g	270g(中1.5個)	食べやすい大きさに切る
にんじん	15g	90g(1本)	食べやすい大きさに切る
じゃがいも	35g	210g(小2個)	食べやすい大きさに切る
カットトマト水煮	12g	1/6缶(65g)	
すりおろしりんご	10g	60g(りんご1/4個)	
カレールウ	18g	100g(市販ルー4~5片)	辛さはお好みで
鶏ガラスープの素	0.7g	小さじ1.5	味見をして足りなければ入れる
水	80ml	500ml	

<作り方>

- 鍋に油を入れ、しょうが・にんにくを入れて香りが出たら鶏肉を炒め、塩こしょうをふる。(中火)
- 肉の色が変わったら、たまねぎ・にんじんを入れて炒め合わせる。
- たまねぎがしんなりしてきたら水を入れ、煮立ったらアクをとる。
- 野菜が柔らかくなったら、じゃがいもを入れて煮る。
※煮ている間に水分が少なくなりそうであればフタをする
- トマト水煮・すりおろしりんごを加えて混ぜる。
- 最後にカレールウを加えて混ぜて溶かす。(弱火)
※ルーが入ると鍋底が焦げやすいので弱火にしてよく混ぜる。
- 味見をして、足りなければ鶏ガラスープの素を入れて出来上がり♪