



# ポークカレー



不動の人気  
NO.1メニュー、  
カレーライスは  
1か月に1回は登  
場します。

©富士宮市さくやちゃん

## 材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

- |         |       |
|---------|-------|
| ・サラダ油   | 小さじ1  |
| ・にんにく   | 1かけ   |
| ・しょうが   | 1かけ   |
| ・豚角切り肉  | 140g  |
| ・赤ワイン   | 小さじ2  |
| ・塩      | 少々    |
| ・こしょう   | 少々    |
| ・たまねぎ   | 中玉1個  |
| ・にんじん   | 1/4本  |
| ・じゃがいも  | 中1個   |
| ・水      | 500ml |
| (・チャツネ  | 大さじ1) |
| ・カットトマト | 20g   |
| ・カレールウ  | 70g   |
| ・中濃ソース  | 大さじ1  |
| ・スキムミルク | 小さじ2  |

## 作り方

- ①たまねぎは1 cm幅にスライス、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは2 cm角に切る。  
にんにく・しょうがはすりおろす。
- ②鍋を熱し、油をひいて、たまねぎをよく炒める。
- ③豚肉・しょうが・にんにく・赤ワイン・塩・こしょうを入れて炒める。
- ④にんじん・じゃがいもを入れて軽く炒め、水を入れて煮る。あくが出てきたらとる。
- ⑤チャツネ・カットトマトを入れ、じゃがいもが煮えたのを確認して、カレールウを入れる。
- ⑥中濃ソース・スキムミルクを入れてじっくり煮込む。

★チャツネはお好みで入れてください。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作しやすいように内容を一部アレンジしています。

## 献立例



- ・牛乳
- ・麦ごはん
- ・ポークカレー
- ・海藻サラダ
- ・オレンジ

