神栖市学校給食レシピ

学校給食で提供した給食のレシピを家庭用にアレンジしました。

ポークカレー





＜材料（4人分）＞

豚肉	75g
じゃがいも	150g（小２個）
玉ねぎ	125g
人参	75g
水煮大豆	25g
カレールウ	75g
おろしりんご	4g
牛乳	40g
生クリーム	5g
トマトケチャップ	4g
中濃ソース	3g
コンソメ	2g
スキムミルク	15g
水	550ml

＜作り方＞

①肉を炒め、じゃがいも、玉ねぎ、人参も炒める。

②水を入れて、野菜に火が通るまで煮る。途中あくをとる。

③大豆をいれ、調味料を加える。

④ゆっくり混ぜながら煮込む。

＜栄養価（1人あたり）＞

エネルギー:219kcal

食塩相当量:2g