

1月の給食から好評だったメニューを紹介します



カレー肉じゃが



ごはんによく合うおかずです
ぜひ 作ってみてください



<下ごしらえ>

じゃがいも：一口大に切り、
水にさらす。
玉ねぎ：1/2のくし形に切る。
にんじん：いちょう切り。
豚肉：一口大に切る。
厚揚げ：油抜きをして一口大
に切る。

<材 料> 4人分

豚肉（もも薄切り）	80 g
じゃがいも	200 g（大1個）
玉ねぎ	120 g（大1/2個）
にんじん	40 g（1/2本）
厚揚げ	120 g（1枚）
サラダ油	4 g（小さじ1）
しょうゆ	20 g（大さじ1強）
砂糖	6 g（小さじ2）
カレー粉	2 g（小さじ1/2）



写真は8人分の
材料です

<作り方>

- ① 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒める。
- ② 豚肉に火が通ったら、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを加え、さっと炒める。
- ③ ②に半量の砂糖、しょうゆを加え、全体になじませ、蓋をしめ、弱火でコトコト煮る。
- ④ 厚揚げと残りの砂糖、しょうゆ、カレー粉を加え煮含める。



※水を加えないのでうまみが凝縮しています。
野菜からでる水分と調味料で煮ます。こげ
ないように 弱火でじっくり煮てください。

