



夏野菜カレー

材料(大人2人+子ども2人)

子ども1人分あたり 131kcal

豚もも肉	90g
じゃが芋	60g
人参	70g
なす	30g
さやいんげん	20g
かぼちゃ	60g
おろしりんご	60g
サラダ油	少々
カレーフレーク	60g
スキムミルク	30g



作り方

1. 豚肉は2~3cmに切り、野菜は食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に油を少量ひき、豚肉を入れ、色が変わるまで炒める。
3. 玉ねぎを加えて炒め、透き通った感じになったら、他の野菜を加えて軽く炒める。
4. 水を具が浸る程度に加え、アクをとりながら煮込む。
5. 野菜に火が通ったら、おろしりんごと水で溶いたスキムミルクを加える。
6. カレールウを加え、ルウを煮溶かし、火を止める。

ポイント

食物アレルギーのお子さん

カレールウには、乳成分やピーナッツバターが含まれていることがあります。パッケージに記載されている表示を確認しましょう。

配慮食のお子さん

豚肉を豚ひき肉に代えます。

栄養士コメント

おろしりんごとスキムミルクが入ることによって甘くて、まろやかな味になります。