



カレー

材料(大人2人+子ども2人)

子ども1人分あたり 133kcal

| | |
|---------|------|
| 豚もも肉 | 90g |
| じゃが芋 | 120g |
| 人参 | 90g |
| 玉ねぎ | 150g |
| おろしりんご | 60g |
| サラダ油 | 少々 |
| カレーフレーク | 66g |
| スキムミルク | 30g |
| 片栗粉 | 少々 |
| | |
| | |
| | |
| | |



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、ルウを煮溶かす。
7. 水溶き片栗粉を加え、トロミ具合を調整する。

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。
ルウは、使用するメーカーによって、出来上がりが変わってきますので量を調整しましょう。