

# カレーライス

《1人分》

エネルギー 599kcal 食塩相当量 1.1g

## 給食での組み合わせ例

- ・手作り福神漬け
- ・ハワイアンサラダ
- ・ほうれん草のスープ



材料	4人分	材料	4人分
米	2合（ごはんお茶碗4杯分）	油（炒め用）	小さじ1
にんにく	1片	★カレー粉	小さじ1/2
しょうが	1片	★黒砂糖（砂糖）	大さじ1
にんじん	1/2本（60g）	★中濃ソース	大さじ1
玉ねぎ	1・1/2個（300g）	★トマトケチャップ	大さじ1
じゃがいも	1・1/2個（270g）	塩	小さじ1/3
☆油	40g	しょうゆ	大さじ1/2
☆小麦粉	80g		
豚こま肉	150g		

煮込むときにローリエを入れるとさらに風味が良くなります。  
カレー粉の量でお好みの辛さに調節できます。

## 《作り方》

1	ごはんを炊く。
2	にんにく、しょうがはみじん切りにする。 にんじん、玉ねぎ、じゃがいもの皮をむき、一口大の乱切りにする。
3	鍋に☆を入れ、焦げないように弱火にかけながら混ぜる。クリーム状になったら火を止めて★を加えて混ぜ、粗熱をとっておく。
4	別の鍋に油を入れてにんにく、しょうが、豚肉を加えて炒める。
5	にんじん・じゃがいも・玉ねぎを加えて炒める。玉ねぎが透き通ったら、具材が浸かるくらいまで水を入れて煮込む。
6	じゃがいもがやわらかくなったら3を入れて煮込み、塩・しょうゆで味を整える。

カレーライスは、保育所でも人気のメニューです。野菜の型抜きなど、お子さんにお手伝いをしてもらうのも楽しいですね。季節によって具材を変えるとまた違う味を楽しめます。