

給食人気レシピ

汁物



# ポークカレー

【材 料】：4人分

サラダ油	2g	スープストック	2.4g
玉ねぎ	200g	ダイスカットチーズ	10g
豚もも肉	32g	スキムミルク	14g
[A] しょうが(みじん切り)	1.1g	カレールー(給食では3~5種類使用)	37.5g
こいくちしょうゆ	1.8g	トマトケチャップ	4g
赤ワイン	1.8g	中濃ソース	3.2g
おろしにんにく	0.8g	アップルソース(すりおろしりんご)	28g
にんじん	80g	冷凍グリーンピース	12g
じゃがいも	180g		
水	適量		

## 《下ごしらえ》

- ・玉ねぎ、にんじん、じゃがいもは、さいの目に切る。
- ・豚もも肉は、食べやすい大きさに切り、[A]で下味をつけておく。
- ・冷凍グリーンピースは、ボイルしておく。

## 《作り方》

- ①鍋を火にかけ、サラダ油とにんにくを入れ、下味をつけた豚肉を炒める。
- ② ①に玉ねぎ、にんじん、じゃがいもの順に炒め、水を入れて煮る。
- ③野菜に火が通ったら、[B]の材料を上から順に加えて煮込む。
- ④とろみが出てきたら、ゆでておいたグリーンピースを加えて、出来上がり。

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 肪(g)	食塩相当量(g)
191	6.1	6.4	2.0

## 調理のポイント

- ・給食では、大きな釜で煮込むことで、野菜のうまみがたっぷりです。
- ・4種類のカレールウを混ぜて、食べやすく、風味豊かに仕上げています。

☆問合せ先：石巻市教育委員会 住吉学校給食センター Tel.0225-95-4263