

カレー肉じゃが

【材 料】：4人分

・豚もも肉	: 40g	・糸こんにゃく	: 80g
・料理酒	: 2g	・砂糖	: 4g
・濃口しょうゆ	: 4g	・濃口しょうゆ	: 12g
・サラダ油	: 3.2g	・みりん	: 4g
・にんじん	: 40g	・料理酒	: 4g
・たまねぎ	: 100g	・和風だしの素	: 1.2g
・じゃがいも	: 200g	・カレー粉	: 0.4g
		・むき枝豆	: 12g

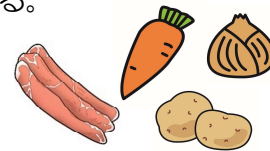
《下ごしらえ》

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、Aの調味料で下味をつけておく。
- ② にんじんはちょう切り、たまねぎはスライス、じゃがいもは角切りに切る。
- ③ 糸こんにゃくは、食べやす長さに切り、ポイルする。
- ④ むき枝豆は、ポイルしておく。



《作り方》

- ① サラダ油で豚肉を炒め、肉の色が変わったら、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、じゃがいもを炒め、ひたひたの水を入れて煮る。
- ② 材料に火が通ったら、調味料を入れてさらに煮込む。
- ④ 枝豆を入れてできあがりです。



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	食塩相当量 (g)
94	4.1	2.1	0.6

※1人当たり

調理のポイント

- ★学校給食では、野菜から出る水分で調理しているので、水を加えていません。野菜のうまみでおいしく仕上がります。カレー風味で子どもにも食べやすい味付けです。
- ★学校給食では、カレー肉じゃが以外にも、油麩を入れた油麩じゃがなどもあります。宮城県の油麩を使ったメニューです。