

カレーライス



作り方

- 1 ジャガイもとにんじん、タマネギは1cm角位に切る。
- 2 肉は1cmにカットする。
- 3 鍋に油を熱し、中火でにんにくを炒め、香りがしてきたら肉を炒め、塩・こしょうする。肉の色が変わったらタマネギを加えてさらに炒める。
- 4 水(1人100mlくらい)、にんじんを加えてあくを取りながら中火で30分煮込み、ジャガイモを加え、さらに煮込む。
- 5 ジャガイモに8分とお火が通ったら、カレールウを溶きいれて砂糖を加えて味を調える。
- 6 鍋底を焦がさないようにかき混ぜながら煮込む。
- 7 炊きあがったご飯にかける。

★材料(4人分)

★ ご飯 4人分

★ 豚ももスライス 100g 油 小さじ1

★ 塩・こしょう 少々

★ ジャガイモ 中1個 にんじん 1/2本

★ たまねぎ 小1個 にんにく(すりおろし) 少々

★ カレールウ(フレーク) 70g

★ 砂糖少々 水 カップ3

★ 東部センターでは創健社の「植物素材の本格カレー」を使用しています。甘口がメインですが少しだけ中辛を入れています。

栄養士のつぶやき**

ジャガイモも代わりにさつまいもやかぼちゃに代えてもおいしいです。東部センターではさつまいものカレーも人気です。以前、お出ししたときは、かぼちゃのカレーはあまり好まないお子さんが多いようでした。