

カレーライス



材料（4人分）

豚肉（もも・こま切れ）	100 g
にんじん（サイコロ）	50 g
玉ねぎ（薄切り）	200 g
じゃがいも（サイコロ）	100 g
グリーンピース	12 g
A 米粉のカレールウ	60 g
A ウスターソース	大さじ1/2
A トマトケチャップ	大さじ1
A 洋風だしの素	小さじ1
食塩	少々
こしょう	少々
ローリエ	少々
鶏がらスープ	400 cc

【作り方】

- 分量外の油と豚肉を入れ、塩・こしょう・ローリエを振り、炒める。
- 豚肉に火が通ったら、にんじん・玉ねぎを炒め、しんなりしてきたら鶏ガラスープとじゃがいもを加え煮る。（あくをとる）
- 2にAの調味料とグリーンピースを入れてよく煮込む。

【ひとくちメモ】

- 給食では乳成分を含まない米粉のカレールウを3種類から組み合わせて、小学校はやや甘口に、中学校は中辛に仕上げています。
- カレーライスの時の主食は、麦ご飯を提供します。麦は、大麦で精米9に対して大麦1の割合で炊いています。食物繊維を補います。