カレーソースかけ（カレーうどん）



材料（４人分）		
	豚肉（もも・平切り）	80　g
	かまぼこ（いちょう切り）	20　g
	にんじん（サイコロ）	50　g
	玉ねぎ（薄切り）	140　g
	小松菜（１ｃｍ）	40　g
	ねぎ（小口切り）	20　g
	油揚げ（短冊切り）	15　g
Ａ	カレールウ	50　g
Ａ	しょうゆ	小さじ１
Ａ	和風だしの素	小さじ１
Ａ	みりん	小さじ１/２
Ａ	カレー粉	少々
	塩こしょう	少々
	だし汁	４００　g

【作り方】

１　熱した鍋に分量外の油を入れ、豚肉、塩こしょうを入れて炒める。

２　にんじん、玉ねぎを加え、よく炒める。

３　定量のだし汁を入れて煮る。あくが出たら、とる。

４　野菜に火が通ったら、かまぼこ、油揚げを入れる。

５　Ａを加え、煮る。

６　小松菜、ねぎを加え、煮込む。

【ひとくちメモ】

・　給食では乳・小麦不使用のルウを使っています。

・　うどんに絡めて食べられるよう、だし汁で固さや量を調節してください。