

☆カレー☆

【分量（4人分）】

豚肉	120g
玉ねぎ	200g（1個）
じゃがいも	180g（2個）
にんじん	80g（中1本）
カレールウ	60g（固形3片）
ソース	★調味料 4g（小さじ1弱）
しょうゆ	
鶏がらだしの素	1g（小さじ1/4）
塩	0.3g（少々）
こしょう	少々
牛乳	120ml
水	240ml

※ 分量は、中学校の量を4人分にしています。

【作り方】

- ① 玉ねぎは1/2スライス、じゃがいもは一口大のいちょう切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ② 鍋に分量外の油をひき、豚肉と塩、こしょうを加え、炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら、玉ねぎ、にんじんを入れてさらに炒める。
- ④ ③に水と鶏がらだしの素とじゃがいもを加え、火を通していく。
- ⑤ 沸騰したら、★の調味料を加える。
- ⑥ カレールウを加え、混ぜたら牛乳を加える。
- ⑦ 煮込んで、火を止める。



給食の定番メニューです。鶏がらとたくさんの野菜から出たうま味たっぷりのカレーです。さらに、牛乳を加えることでまろやかになり子どもたちから大人気です♪

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー 172 kcal
たんぱく質 9.6g
食塩相当量 1.6g



※ 給食では、削り節や鶏がらなどからだしをとっています。
だしの素を使うことで、食塩相当量が目安より多くなることがあります。