



～しばかわポークカレー～

材料 (4人分)

*植物油	小さじ1
*豚肉 (角切り)	120g
*カレー粉	少々
*赤ワイン	小さじ1/2
*じゃがいも	200g
*たまねぎ	200g
*にんじん	100g
*アップルソース	25g
(りんごのすりおろしでもOK)	
*セロリ	10g
*しょうが	1かけ
*にんにく	1かけ
*トマトピューレ	20g
(生トマトやトマト缶でもOK)	
*ウスターソース	小さじ1 強
*チンタン	25g
(チキンガラスープのことです)	
*プロセスチーズ	25g
(シュレッド、ピザチーズでOK)	
*クローブ粉	少々
*ローリエパウダー	少々
*塩	小さじ1
*しょうゆ	小さじ2 弱
*砂糖	小さじ1/2
*薄力粉	30g
*カレー粉	3g
*バター	15g
*油	大さじ1
*水	300g
*スキムミルク	10g
(牛乳でもOK スキムミルクを使用 する場合は同量くらいの水で溶く。)	
*白こしょう	一振り

下処理

- *じゃがいも：1.5cmくらいのいちよう切り
- *たまねぎ：半量みじん切り、半量薄いスライス
- *にんじん：8mm～1cmくらいのいちよう切り
- *セロリ：薄いスライス
- *しょうが：みじん切り
- *にんにく：みじん切り

作り方

- ①鍋にバターを溶かし、油を入れ加熱し、薄力粉を振り入れる。弱火で炒める。ルウを作る。
フツフツしてサラサラになったら、カレー粉を加える。だいたい20～30分くらいかかります。
(手間がかかるので市販のカレールウでも)
- ②たまねぎのみじん切りの方を、油であめ色になるまで炒める。塩を振ると水分が出て早いです。
- ③油を熱し、にんにく・しょうがを炒め、香りが出たら豚肉を炒める。赤ワイン・カレー粉を振る。
- ④カレー粉のいい香りがし、炒めた肉汁が透明になったら、セロリを加え炒め、たまねぎを入れ、さらに炒める。
- ⑤にんじんを加え炒め、水、チンタンを加える。
- ⑥じゃがいもを入れて煮る。
- ⑦じゃがいもが煮えたら、トマト、ソース、りんごあめ色たまねぎ、香辛料、調味料を加える。
- ⑧チーズ、スキムミルク、ルウを加え煮込む。
- ⑨味をととのえ、出来上がり♪

給食のオススメメニューを紹介しま
す！給食の作り方をおうちで再現するの
は難しいところもあるので、ご家庭でア
レンジして、マネできるところを取り入れて
みてください♪

