



カレーライス

＜材料・・・おとな4人分＞

- サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1
- にんにく・・・・・・・・・・3g
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・260g（大1個）
- 豚肉・・・・・・・・・・120g
- 人参・・・・・・・・・・130g（中1と1/3本）
- じゃがいも・・・・・・・・・・330g（中3個）
- 小麦粉・・・・・・・・・・60g
- カレー粉・・・・・・・・・・小さじ1
- サラダ油・・・・・・・・・・大さじ2と1/2
- バター・・・・・・・・・・25g
- 塩・・・・・・・・・・ふたつまみ
- しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2
- ウスターソース・・・・・・・・・・小さじ2
- 中濃ソース・・・・・・・・・・小さじ2
- ケチャップ・・・・・・・・・・大さじ3
- 赤ワイン・・・・・・・・・・大さじ2
- スキムミルク・・・・・・・・・・25g

ルー

A

ご飯・・・・・・・・・・660g

＜作り方＞

- ① フライパンに小麦粉を入れ、泡だて器で混ぜながら弱～中火できつね色になるまで炒める。
- ② カレー粉を加え、弱火にしてさらに炒める。
- ③ サラダ油→バターの順に加えよく混ぜる。
※ルーの出来上がり！
- ④ 豚肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもは食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 鍋にサラダ油を熱し鶏肉、野菜を炒める。
- ⑥ 水を入れて煮込む。
※ひたひた位の水で煮る。
- ⑦ 野菜が柔らかくなったら、Aを加え混ぜ合わせる。※ウスターソースがなければ代わりに中濃ソースを使って下さい。
- ⑧ ルーを少しずつ加え、味を調える。
- ⑨ 最後に同量の水で溶いたスキムミルクを加え、煮たてたら火を止める。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	788kcal
たんぱく質	19.2g
脂質	19.0g
塩分	1.9g