



## 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 にんにくはみじん切り、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にんにく、豚肉、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 野菜が軟らかくなったら、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	788 kcal
たんぱく質	19.2 g
脂質	19.0 g
塩分	1.9 g