

# きんぴらダイコンカレー風味



## ひとくちメモ

きんぴらに使われている根菜類（だいこん・にんじん）には、体を温める働きがあります。

この料理は、子どもが考える「はま菜ちゃん料理コンクール」で入賞したものです。カレー味のだいこんとじゃがいもが子どもにとって食べやすい副菜です。ちょっと目先が変わったきんぴらの味を味わってください。

## 作り方

### 材料と分量 (4人分)

・豚肉	20g
・じゃがいも	小1個
・だいこん	5cm位
・にんじん	3cm位
・オリーブ油	小さじ1/2
・しょうゆ	大さじ1/2
・砂糖	小さじ1
・酒	小さじ1/3
・塩	少々
・カレー粉	小さじ1/3



1. にんじん・だいこん・じゃがいもをせん切りにする。



2. せん切りにしたじゃがいもは、水に浸けておく。



3. フライパンにオリーブ油を入れ、豚肉と1/3のカレー粉を入れて炒める。



4. さらに、にんじん・だいこん・じゃがいもを入れて炒める。（だいこん・じゃがいもが透き通るまで炒める）



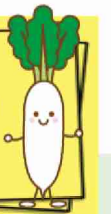
5. 材料に火が通ったら、調味料・カレー粉を入れ、火を止める。

\*だいこんの皮を厚めにむいて使うと歯ごたえがあり、食品ロスを減らすこともできます。

### 一人分の 栄養価

エネルギー 42kcal  
たんぱく質 1.6g

この料理を作ったら  
写真をとって送ってね！  
👉ここをタップ



はいがごはん 牛乳 ツナそぼろ  
きんぴらダイコンカレー風味  
みそ汁

2015年10月の給食献立より

