

# ポークカレー



## ひとくちメモ

給食のカレーはルーを手作りしています。小麦粉を加えると、始めはパサパサした状態ですが炒めていくうちにトロツとした状態になります。ここまで炒めると汁に入れたときにダマにならず仕上がります。市販のカレールーを使う場合、調味料は不要です。

## 作り方

### 材料と分量 (4人分)

豚肉	120g
じゃがいも	2個 (300g)
たまねぎ	大1個 (200g)
にんじん	小1本 (100g)
しょうが	小さじ1/2
にんにく	小さじ1/4
油	小さじ1
小麦粉	大さじ4
バター	大さじ3
カレー粉	大さじ1
トマトケチャップ	小さじ2
中濃ソース	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
塩	小さじ1
水	600cc

ルー



1 ジャがいも・たまねぎを角切り、にんじんをいちよう切りにする。



2 にんにく・しょうがはみじん切りにする。  
(チューブでもよい)



3 カレールーを作る。

①フライパンでバター（マーガリンでもよい）を溶かし、泡立ち始めたら小麦粉を加える。

②とろりとした状態になるまで、20分くらい弱火で炒める。

③カレー粉（1/3位残しておく）を入れて炒める。



4 鍋に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒める。

豚肉と残りのカレー粉・塩を入れて炒める。



5 にんじん・じゃがいもを入れ、水を加えて煮込む。

6 ケチャップ・ソース・しょうゆを入れ、カレールーを入れて弱火で煮込む。



栄養価

エネルギー 261kcal  
たんぱく質 8.9g



はいがごはん  
ポークカレー ごま酢あえ  
プルーンはっこう乳

2020年7月の給食献立より

