

「ポークカレー」

材 料	分 量	切り方	
(10人分)			
ごはん	10杯分		
豚ももスライス	200g	2～3センチ	
酒	10g		
にんじん	150g	いちょう切り	
玉ねぎ	400g	5ミリスライス	
じゃがいも	350g	一口大	
おろしにんにく	10g		
おろししょうが	10g		
グリーンピース	適量		
バター	10g		
バーモンドカレールウ	180g		
こくまるカレールウ	80g		
牛乳	40cc		
中濃ソース	5g		
ケチャップ	10g		

《作り方》

- ①鍋に、バターを溶かし、にんにく、しょうが、玉ねぎ、酒をふった豚肉を入れ、炒める。
- ②玉ねぎがしんなりしてきたら、にんじん、じゃがいも、かぶるくらいの水を入れて、やわらかくなるまで煮込む。
- ③カレールウ、中濃ソース、ケチャップで味つけする。
最後に、グリーンピースと牛乳を入れたら完成。

給食の人気ナンバー1といえぼカレーライス！

バターで玉ねぎをよく炒めて、甘みを出すことがポイントです。