

つくってみませんか？

カレールウ給食では3種類をブレンドしています



<角切りポークカレー>

材料(4人分)

豚角切り肉	…	200g
塩こうじ(肉にからめておく)	…	小さじ2
赤ワイン	…	小さじ2
おろししょうが	…	2g(2~3cm)
おろしにんにく	…	3g(3~4cm)
にんじん(厚いいちょう)	…	80g
たまねぎ(くしぎり)	…	中1こ
じゃがいも(一口大)	…	中2こ
油	…	小さじ2
○おろしりんご	…	35g
○トマトケチャップ	…	大さじ1と1/3
○ウスターソース	…	小さじ1
○カレールウ	…	85g
水	…	400cc

作り方

- ① 油ににんにくとしょうがを入れて熱し、香りが立ったら肉を入れ赤ワインをふっていためる。
- ② 玉ねぎを入れてよく炒め、にんじん、じゃがいもを炒め、水を入れて煮る。
- ③ 野菜が煮えたら、いったん火を止めて、○の調味料・カレールウを入れてまぜてから、弱火で煮こむ。

