

根菜カレー



給食では、数種類のカレールウを
組み合わせて使っています。

組み合わせることで、辛さやコク
などを好みに合わせて調整できるの
で、オススメです！

我が家のオリジナルカレーの味を
作り上げてはいかがでしょうか。



材料【4人分】

ぶた肉	80g
じゃがいも	160g (1個)
玉ねぎ	200g (1個)
にんじん	40g(約 1/4 本)
ごぼう	60g (1/3 本)
れんこん	40g (1/5 節)
カレールウ	4 皿分
トマトケチャップ	大さじ 1
中濃ソース	小さじ 2/3
サラダ油	小さじ 1
水	600cc (3 カップ)

【作り方】

- ① ぶた肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・ごぼう・れんこんは、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にサラダ油を入れ、ぶた肉を炒める。
- ③ ぶた肉に火が通ってきたら、玉ねぎ・ごぼう・にんじんの順に加えて炒め、水を入れて煮る。アクをとる。
- ④ 煮えてきたら、じゃがいも・れんこんを加えて、さらに煮る。
- ⑤ 一度火を止め、カレールウを入れて溶かす。
- ⑥ 再び火をつけ、トマトケチャップ・中濃ソースを加え、煮込んで仕上げる。



【ワンポイント】

カレーは食べやすい料理の一つなので、いつもの材料にごぼうやれんこんなどの根菜をプラスしたり、材料を大きめに切ったりすると、かみごたえがアップします！よくかんで食べることで、消化と吸収を助け、食べすぎ防止や脳の活性化にもつながります。