

大根カレー

☆材料（4人分）

サラダ油	小さじ1
にんにく(みじん切り)	1かけ
根しょうが(みじん切り)	1かけ
玉ねぎ(角切り)	2個
豚肉 小間切れ	120g
人参(いちょう切り)	1/2本
大根(厚めのいちょう切り)	1/4本
じゃがいも	2個
水	適量
カレー粉	小さじ1/3
スープの素	小さじ1
塩	小さじ1
中濃ソース	大さじ2
トマトケチャップ	大さじ1
赤ワイン	大さじ1/2
サラダ油	小さじ1
小麦粉	大さじ1と1/2
スキムミルク	大さじ1



☆作り方

- ① ルウは、油と小麦粉を弱火で色につかない程度にじっくり炒め、最後にスキムミルクを加え作る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、にんにく、根しょうがを香りができるように炒める。さらに玉ねぎ、豚肉、人参、大根、じゃがいもを順に加えてよく炒める。
- ③ 野菜にカレー粉の1/3程度を混ぜながら炒める。
- ④ 鍋に、野菜がかくれるくらい水を加える。
- ⑤ 調味料(残りのカレー粉も)を加えて野菜に味をしみこませる。
- ⑥ ルウを加えて味を調べてできあがり。

栄養士からのコメント



夏にとれる大根は辛味があり、冬にとれる大根は甘味があります。
給食ではルウを手作りします。家庭では市販のルウを使ってもおいしくできます。

<1人分栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩
177Kcal	8.4g	6.5g	63mg	0.7mg	2.3g