

カレーライス

材 料 名	1人分(g)	4人分目安量
豚肩小間切れ肉	30	120g
じゃがいも	50	200g
たまねぎ	40	160g
にんじん	15	60g
にんにく	0.3	1.2g
古根しょうが	0.5	2g
サラダ油	2	8g
小麦粉(薄力粉)	7	28g
マーガリン	6	24g
脱脂粉乳(スキムミルク)	2	8g
カレー粉	0.6	2.4g
トマトピューレ	3	12g
ウスターソース	5	20g
アップルソース	5	20g
冷凍グリーンピース	5	20g
塩	1.2	4.8g
こしょう	0.03	0.12g
鶏ガラ	4	16g
スープ	80	320g

<作り方>

鶏ガラでスープをとる。じゃがいも、たまねぎ、にんじんは角切り、にんにく、古根しょうがはみじん切りにする。冷凍グリーンピースはゆでる。マーガリン、小麦粉、カレー粉をよく炒め、カレールウを作る。脱脂粉乳をスープの一部で溶き、ルウに少しずつ加えてのばす。サラダ油を熱し、にんにく、古根しょうがを炒めて香りを出し、豚肉、にんじん、たまねぎを加えて炒め、残りのスープを入れて煮込む。じゃがいもを加えて煮る。調味料を加え、ルウを入れて煮込み、グリーンピースを入れて仕上げる。

1人当たり栄養価: エネルギー 238kcal たんぱく質 8.8g 塩分 1.7g

<一口メモ> * ごはんにかけて食べます。

