

給食のレシピ°

普段から食べなれている肉じゃがにカレー粉を

【カレー肉じゃが】



〈材料〉大人2～3人分

・豚肉	: 150～200 g
・じゃがいも	: 中3～4個
・人参	: 1/4本
・玉ねぎ	: 3/4個～1/2個
・いんげん	: 4～5本
・かつお・昆布だし	: 適量
・砂糖	: 小さじ1
・醤油	: 大さじ1と1/2
・みりん	: 小さじ2
・カレー粉	: 小さじ1/4～1/5

〈作り方〉

- ①人参は厚めのいちよう切り、玉ねぎ、じゃがいもは食べやすい大きさに切る。
いんげんはななめ切りにして下茹でをしておく。
- ②豚肉はお湯でサッと下ゆでして、余分な脂をおとしておく。
- ③鍋にかつお・昆布だし、人参、玉ねぎ、豚肉をいれて火にかける。
砂糖、みりん、醤油の順に加えて落し蓋をし、中火で煮る。
- ④人参、玉ねぎが柔らかくなったらじゃがいもを加え柔らかくなるまで煮る。
- ⑤野菜が柔らかくなったらカレー粉を加え少し煮詰める。
最後にいんげんを加える。

ポイント

- ☆煮物は冷めるときに味が染み込むので、時間がある場合は一度冷ましてから温めるとより美味しく召し上がれます。
- ☆カレー粉はいれすぎると辛くなってしまうので味見しながら調整してください。



カレーの良い匂いがするけど

おいしいね～♪



豚肉にマーマレード！？と思いますが

【豚肉のマーマレード煮】



〈材料〉大人2～3人分

・豚肉(ロース、こま切れ)	: 250g～300g
・玉ねぎ	: 1/2個
・みりん	: 大さじ1
・酒	: 大さじ1
・醤油	: 大さじ1と1/2
・マーマレード	: 30g～40g



〈作り方〉

- ①玉ねぎは薄切りにする。
豚肉はお湯でサッとゆでて余分な脂を落としておく。
- ②調味料は全て混ぜておく。
- ③鍋に玉ねぎを入れてフタをしながら弱火で蒸し焼きにしておく。(油で炒めても良い)
玉ねぎがしんなりしてきたら豚肉をいれて混ぜ合わせる。
- ④調味料を加えて汁気が減るまで中火で炒める。

ポイント

- ☆豚肉の代わりに鶏肉を使用しても美味しく召し上がれます。
- ☆玉ねぎなど野菜のシャキッとした食感が子どもは苦手なので、しっかり火を通し食べやすくしています。
玉ねぎはしっかり炒めることで甘みが増して食べやすくなります。

甘くて美味しい～

