

## 【カレーライス】



材料は、ごろごろと大き目に切ると、素材のうまみが引き出されます。学校では2～3種類の辛さやうまみの違ったカレールをフレンドして使っています。

くりっち



### 材料（4人分）

|        |        |
|--------|--------|
| 豚肉     | 140g   |
| にんにく   | 2g     |
| たまねぎ   | 2個     |
| にんじん   | 1本     |
| じゃがいも  | 2個     |
| サラダ油   | 小さじ1   |
| カレールー  | 90g    |
| コンソメ   | 小さじ1/2 |
| 中濃ソース  | 小さじ1   |
| スキムミルク | 大さじ1   |
| 食塩     | 少々     |

玉ねぎをじっくり炒めること、ルーを入れてから、弱火でじっくり煮込むことが、おいしさの秘訣です。



いもっち

### 作り方

1. たまねぎを薄切りにする。熱したサラダ油とみじん切りにしたにんにくとともに、たまねぎをよく炒める。
2. たまねぎがしんなりしたら、豚肉を加え、さらに炒める。
3. いちょう切りにしたにんじん、一口大に切ったじゃがいもを加えて、さっと炒め、ひたひたの水を加え煮る。
4. にんじんが柔らかくなったら、コンソメ他、調味料すべて入れて、弱火でじっくりと煮込む。焦げないように時折、混ぜる。