

# いもっちカレー

## GOSEN'S UNMEE KYUSHOKU



### 【材料（約4人分）】

- |                   |                       |                    |
|-------------------|-----------------------|--------------------|
| A                 | ・豚もも肉（こま切り）〈130g〉     | ・にんじん（いちょう切り）〈80g〉 |
|                   | ・おろしにんにく〈3g〉          | ・冷凍むきえだまめ〈30g〉     |
|                   | ・おろししょうが〈3g〉          | ・こめ油（炒め用）〈小さじ1〉    |
|                   | ・赤ワイン〈小さじ2〉           | ・水〈適宜〉             |
|                   | ・さといも（ひと口大）〈200g〉     | ・カレー粉〈小さじ1/2〉      |
|                   | ・れんこん（厚めいちょう切り）〈100g〉 | ・カレールウ〈100g〉       |
|                   | ・だいこん（厚めいちょう切り）〈100g〉 | B                  |
| ・たまねぎ（スライス）〈300g〉 | ・しょうゆ〈小さじ1〉           |                    |
|                   | ・トマトケチャップ〈小さじ2〉       |                    |
|                   | ・中濃ソース〈小さじ1/2〉        |                    |

### 【作り方】

- ① Aで肉に下味をつけておく。
- ② 炒め用の油で、①とたまねぎを炒める。
- ③ ②にカレー粉を加え、さらに炒める。
- ④ ③にれんこん、だいこん、にんじん、食材がかぶるくらいの水を加えて煮る。
- ⑤ ④にさといもを加えて煮る。
- ⑥ カレールウ、B、むきえだまめを加えて煮込む。味をととのえてできあがり。

ご家庭では分量を加減して作ってください。



旬の食材たっぷりのカレーです。ブロッコリーやほうれんそうなどを加えてもおいしいです。



五泉のうんめえ給食



にこサポ



五泉市子ども課  
LINE@