

★南区鮮やかカレーシチュー

(材料) 2人分	
豚ももスライス 80g	小麦粉 大さじ 1.5
厚揚げ 100g	カレー粉 大さじ 1/2
玉ねぎ 1/2個	水 300cc
にんじん 1/2本	固形コンソメ 1個
じゃがいも 1個	酒 大さじ 1
小松菜 1/2束	牛乳 50cc
りんご 1/2個	中濃ソース 大さじ 1
しょうがチューブ 小さじ 1	ケチャップ 大さじ 1
にんにくチューブ 小さじ 1	こしょう 少々
バター 10g	ジャム 小さじ 1

【作り方】

- ① 豚ももは一口大に切り、酒をふっておく。
- ② 厚揚げは1センチ角程度に切る。
- ③ 玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは1.5センチ角に切って水にさらしておく。
- ④ りんごは1.5センチ角に切る。
- ⑤ 鍋にバターを熱して玉ねぎを炒め、玉ねぎがしんなりしたら豚肉、しょうが、にんにくを入れ炒める。
- ⑥ 豚肉の色が変わってきたら、にんじん、りんごを加え、さっと炒めて小麦粉とカレー粉を振り入れ、さらに炒める。
- ⑦ 水とコンソメを加えて煮る。沸騰したら厚揚げ、じゃがいもを加える。
- ⑧ 中濃ソース、ケチャップ、ジャムを加えて煮込む。
- ⑨ じゃがいもが柔らかくなったら、牛乳、小松菜を入れて少し煮、こしょうを振り味をととのえてできあがり。

<1人分の栄養価>

・エネルギー 368 kcal ・たんぱく質 18.8g ・脂質 15.7g
 ・カルシウム 296mg ・鉄 4.6mg ・ビタミンA 441μg ・ビタミンC 49mg
 ・食物繊維 8.7g ・食塩相当量 2.2g **野菜使用量 140g**