

★南区鮮やかカレーシチュー

＜大人しっかり2皿分 ※マグカップや子どもだと3～4人分の分量＞

(材料)	
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 1/3本	固形コンソメ 1個
じゃがいも 小1個	酒 大さじ1
小松菜 2株(50g)	牛乳 50cc
りんご 1/4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	果実ジャム 小さじ1
バター 10g	(あれば、大人はお好みでガラムマサラ少々)

【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センチ角に切って水にさらしておく。
- ④ りんごは1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てできあがり。

※あれば、大人はガラムマサラを少々加えると風味が良くなります。

※大人しっかり2皿分の量です。(マグカップや子どもだと3～4人分の量になります。)

＜1人分の栄養価＞

・エネルギー 346 kcal ・たんぱく質 19.2g ・脂質 15.3g
・カルシウム 266mg ・鉄 4.2mg ・ビタミンA 290μg ・ビタミンC 38mg
・食物繊維 9.6g ・食塩相当量 2.2g **野菜使用量 106g**