

# 給食メニューを

# 作ってみよう！

## ポークカレー

### 材料（1人分）

- 豚肉……………20g
- 油……………2.0g
- にんにく……………0.2g
- しょうが……………0.5g
- たまねぎ……………58.5g
- にんじん……………11g
- かぼちゃ……………22g
- りんごピューレ……………2.0g
- トマトケチャップ……………3.0g
- ウスターソース……………1.65g
- ブイヨン……………0.66g
- 塩……………0.33g
- 米粉カレールウ……………13g
- 水……………63.5g

### 作り方

- ① にんじんはいちょう切り（大）、たまねぎはスライス（細）、かぼちゃは1.5cm角、にんにく・しょうがはすりおろしみじんにする。
- ② 油でにんにく・しょうが・肉を炒める。
- ③ にんじん・たまねぎ・かぼちゃ（半量）を加える。
- ④ 水を加えて煮る。（アク取り）
- ⑤ ブイヨン・ケチャップ・りんごを加えて煮る。
- ⑥ ウスターソース・塩・カレールウを加える。
- ⑦ 残りのかぼちゃを蒸して加える。

