

## 料理名（ 富士市の給食ポークカレー ）



食品名	材料4人分
油	小さじ2
玉ねぎ	中1個
豚肉もも角切り	160g
にんにく	少々
生姜	少々
塩・こしょう	少々
にんじん	50g
じゃがいも	180g
水	320g
ブイヨン	1/4カップ
アップルソース	大さじ1
粉ローレル	少々
チャツネ	小さじ1
カレールウ	60g
トマトケチャップ	小さじ2
ウスターソース	小さじ1強

### （作り方）

- ① 鍋に油を入れて火にかけて、スライスした玉ねぎをきつね色になるまでよく炒める。
- ② 豚肉、みじん切りにしたにんにくと生姜、塩・こしょうを入れて炒め、肉に火が通ったら乱切りにしたにんじんとじゃがいもを入れさっと炒め、水を入れてよく煮込む。
- ③ 出てきた”あく”をよく取ったらブイヨン、アップルソース、粉ローレル、チャツネを入れる。
- ④ 材料がやわらかくなったらカレールウを入れ、こげないように気をつけながらよく煮込む。
- ⑤ ⑤最後にケチャップ、ソースを入れ味を整えたら出来上がり。

☆給食のカレーにはいろいろな隠し味が入っています。カレールウを2種類以上使うとおいしさUP♪