

梨ジャム入りカレー

＜材料 4人分＞



豚もも肉小間	140 g
鶏レバーそぼろ	15 g
カレー粉	2 g
たまねぎ	中1個(170 g)
にんじん	2/3本(100 g)
じゃがいも	1個(140 g)
おろしにんにく	2 g
おろししょうが	2 g
サラダ油	5 g
水	600 g
チキンブイヨン	5 g
洋風だしスープストック	2 g
コンソメ	3 g
A トマトケチャップ	5 g
A 梨ジャム(鎌ヶ谷産)	13 g
A こいくちしょうゆ	2 g
A 中濃ソース	4 g
カレーフレーク	90 g

＜作り方＞

- ① たまねぎはスライス、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは皮をむいて一口大に切る。
(給食ではじゃがいもを角切りにしていますが、ご家庭で好きなサイズに切ってください)
- ② 油をひき、にんにく、しょうが、豚肉、鶏レバーそぼろにカレー粉を加えて炒める。
- ③ 香りが立ったら、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを入れて炒め、水を加えて煮る。
- ④ 材料に火が通ったら、チキンブイヨン、スープストック、コンソメを入れAを加える。
- ⑤ カレーフレークを加え、煮込む。

＜コメント＞

- チャツネの代わりに鎌ヶ谷産の梨ジャムを入れた甘めのカレーです。「いつものカレーと違っておいしかった」と好評でした。
- 給食のカレーには、鶏レバーそぼろを加えて鉄の摂取量をアップしています。また、2種類のカレーフレークを混ぜて使用し、味に深みを出しています。