

白菜のポークカレー

加須学校給食センターから、幼稚園、小・中学校へ提供した「白菜のポークカレー」のレシピをご紹介します。



【材 料】

材 料 名	1 人 分	4 人 分
豚こま切れ肉	30 g	120 g
白菜（1 cm 幅）	25 g	100 g
にんじん（いちよう切り）	25 g	100 g
たまねぎ（スライス）	20 g	80 g
カットトマト	10 g	40 g
にんにく（おろし）	0.5 g	2 g
しょうが（おろし）	0.5 g	2 g
カレールウ	20 g	80 g
豆乳	7 g	28 g
和風だし	1.5 g	6 g
しょうゆ	1 g	4 g
ケチャップ	5 g	20 g
カレー粉	少々	少々
油（炒め用）	適量	適量
水	70 g	280 g

【栄養価】

エネルギー	塩分量
230kcal	2.0 g

【作り方】

（1人当たり）

- ① 鍋に油を入れて熱し、にんにく、しょうが、豚肉を炒める。
- ② 豚肉の色が変わったら、たまねぎ、にんじんを加え、しんなりするまで炒める。
- ③ 水を加え煮立ったらアクを取り、カットトマト、白菜を加え、煮る。
- ④ 野菜に火が通ったら、Aを加えよく混ぜ、カレールウ、豆乳を入れ、とろみがつくまで煮る。

● POINT ●

カットトマトは煮詰めることで、酸味をまろやかにします。