

豚肉とじゃがいものカレー煮



材料 (子ども5人分)

豚肉 (ヒレ・角切り)	150g
しょうが汁	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
片栗粉	大さじ3
じゃがいも	大きめ1個
にんじん	1/2本
たまねぎ	3/4個
ピーマン	1個
油	小さじ1
ケチャップ	大さじ1強
ウスターソース	大さじ1強
カレー粉	小さじ1/2
砂糖	小さじ1強
水	1/4カップ



作り方

- ① 豚肉はしょうがしょうゆに漬けておき，片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ② ピーマンは1cm角に切り，茹でる。
- ③ じゃがいもは食べやすい大きさに乱切りする。
たまねぎはくし型に切り，にんじんは乱切りにする。
- ④ 油を熱しにんじん・たまねぎを炒め，水を加えて煮る。少し時間をおいて，じゃがいもと調味料を加えて，じゃがいもがやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 最後に，豚肉とピーマンを加えて火を止める。

[子ども1人分栄養価 エネルギー237kcal たんぱく質8.5g 脂質10.2g 食塩相当量0.7g]



じゃがいもは
さつまいもに変えてもいいし、
素揚げしてから煮ても
おいしいよ！

