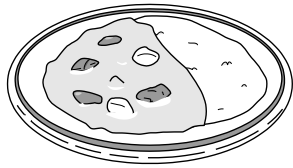


保育園の給食レシピ

カレーライス



保育園の人気メニューを作ろう！
保育園ならではの作り方や工夫も満載！

☆カレー味デビューするなら・・・

カレーなどの香辛料は1歳すぎくらいから使えます。ただし、ほんのり香りがする程度にします。カレールウは甘口を選びケチャップや牛乳、ヨーグルトなどで辛味をマイルドにしてあげるとよいでしょう。

☆いつものカレーをちょっとアレンジ！

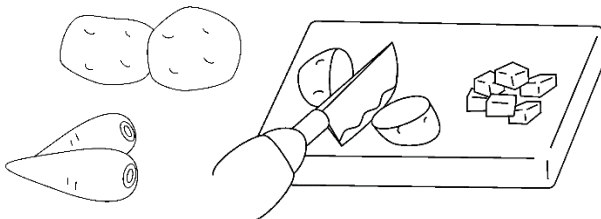
ムキエビやホタテ缶を入れてシーフードカレーにしたり、大豆の水煮を入れてビーンズカレー、野菜をたっぷり入れて野菜カレーにしてみませんか？



カレーライス

材料（大人2人分・子ども2人分）

胚芽米（白米でもOK）	2合
豚もも肉小間切	120g
じゃがいも	2個（300g）
人参	1本（150g）
玉ねぎ	1個（250g）
にんにく・しょうが	少々（なくてもOK）
炒め油	大さじ1
りんご	1/6個（なくてもOK）
カレールウ	80g
セロリ	少々（なくてもOK）
水	600cc（3カップ）



作り方

- ①じゃがいもは食べやすい大きさに切り水にさらす。
- ②人参はいちょう切り、玉ねぎは薄切り、にんにく・しょうがは、みじん切りにする。
- ③セロリはみじん切り、りんごはすりおろす。
- ④鍋に油を熱し（中火）、豚肉と①、②を炒める。
- ⑤玉ねぎがしんなりしたら、③と水を加える。
- ⑥沸騰したらあくをとり、弱火～中火で15分位煮込む。
- ⑦野菜がやわらかくなったら火を止め、カレールウを割り入れて混ぜる。
- ⑧再度、弱火でとろみがつくまで10分位煮込む。

お好みで砂糖、ケチャップ、ソース、しょうゆなどを最後に加えて味をととのえましょう。