



ポークカレーライス

作ってみませんか？
ふくやまの学校給食

材料（4人分）		作り方
ごはん	4人分	①鍋に油を熱し、にんにくと豚肉を炒め、塩をふる。 ②たまねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。 ③水、じゃがいも、すりおろしたりんごを加えて煮る。 ＊別鍋でカレールウを作る。 ④③にAとカレールウを入れて煮込む。 ⑤グリーンピースを入れて出来上がり。 ＊カレールウの作り方＊ フライパンにバターを溶かし、小麦粉を入れ、とろっとなるまで弱火で炒める。さらにカレー粉を加えて炒める。
豚肉(角切りまたはスライス)	160g	
たまねぎ(スライス)	1個	
にんじん(いちょう切り)	1/2個	
じゃがいも(角切り)	2個	
グリーンピース(ゆでておく)	20g	
にんにく(みじん切り)	1かけ	
油	適宜	
塩	少々	
りんご(すりおろす)	1/6個	
ウスターソース	小さじ2	
とんかつソース	A 小さじ2	
ケチャップ	大さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
水	1.5カップ	
バター	20g	
小麦粉	大さじ3	
カレー粉	大さじ1/2	

ひとこと Memo

福山市の学校給食では、カレールウを手作りしています。手作りのルウは、味に深みが出ます。ぜひご家庭でも作ってみてください。



【1人分の栄養価】

エネルギー 232kcal
 たんぱく質 10.0g
 脂質 10.9g
 食塩相当量 1.2g

(ごはんを除く)