



作ってみませんか？
 たくさんやまの学校給食

6月 福山市立〇〇小学校

鶏肉のカレー煮

材料（4人分）		作り方	
鶏肉（角切り）	200g	① 鍋に油をしき、鶏肉を炒める。 ② たまねぎ、にんじん、じゃがいもを加えてさらに炒める。 ③ 水を加え、煮る。 ④ Aで調味し、火が通るまで煮る。 ⑤ ゆでたグリーンピースを加えて仕上げる。	
じゃがいも（一口大に切る）	中 3個		
にんじん（乱切り）	中 1/4本		
たまねぎ（薄切り）	小 2個		
グリーンピース	大さじ2		
油	適宜		
A	カレー粉		小さじ1
	ケチャップ		大さじ1
	ウスターソース		小さじ2
	砂糖		小さじ1
	しょうゆ	適量	
水	1/2カップ (100ml)		

☆調理のポイント☆

新じゃがや新玉ねぎを使う今の時期は、水の量を少なくしてみましょう。

ひとこと Memo

パンにもごはんにも合うメニューです。ケチャップが入るのでひと味違ったカレーの味が楽しめます。



【1人分の栄養価】

エネルギー	177kcal
たんぱく質	8.6g
脂質	6.8g
食塩相当量	0.6g

