

* 保育園のおすすめレシピ *

豚肉のカレー焼き

<材料 幼児5人分>

| | |
|--------|---------------|
| 豚肩ロース肉 | 200g |
| 醤油 | 小さじ 2/3(4g) |
| カレー粉 | 小さじ 1/6(0.5g) |
| サラダ油 | 適量 |

<作り方>

- ① 醤油とカレー粉を混ぜ合わせておく。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切り、
①と混ぜ合わせる。
- ③ サラダ油をひいたフライパンで焼く。

ひとくちメモ

カレーの香りには食欲をアップするはたらきがあります。

少ない材料で簡単に作ることができるので、忙しい日にもおすすめです。



☆計量スプーン・カップについて

小さじ 1=5ml、大さじ 1=15ml
1カップ=200ml です。

札幌市保育所給食基準献立より