

## \* 保育園のおすすめレシピ \*

### 根菜カレー

<材料 幼児 4 人分>

豚ももスライス	80g	サラダ油	小さじ 1(4g)	中濃ソース	小さじ 1 弱(5g)
玉葱	中 1/2 個(100g)	バター	大さじ 1 と 1/2(20g)	醤油	小さじ 1/2(3g)
人参	中 1/2 本(70g)	小麦粉	大さじ 2(20g)	カレー粉	小さじ 1/2(1g)
大根	中 1/10 本(80g)	牛乳	3/4 カップ(160g)	塩	小さじ 1/6(1g)
ごぼう	1/5 本(40g)	ケチャップ	小さじ 1(5g)	水	適量

#### ひとくちメモ

子ども達が大好きな保育園のカレーです。大根やごぼうなどの根菜も、カレーに入れることで美味しく食べられます。

<作り方>

- ① 玉葱は長さ 2cm 程度の千切り、人参は 1cm、大根は 1.5cm 程度の角切りにする。ごぼうは縦半分にし、斜め薄切りにする。
- ② 鍋でバターを完全に溶かし、小麦粉を入れ、弱火で時々混ぜながら火を通す。
- ③ ②がとろっとしてきたら中火にし、時々混ぜながら焦げ目をつける。(少しきつね色になるまで炒めます)
- ④ 別の鍋で玉葱をよく炒めたら、大根を加え炒める。豚肉、人参、ごぼうを加えてさらに炒め、ひたひたの水を加え煮る。
- ⑤ 野菜が 8 割程度煮えたら牛乳を加え、人肌に温まったら②と調味料を加え煮る。



#### ☆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