

* 保育園のおすすめレシピ *

さつまいのかレー

ひとくちメモ

カレーの定番食材であるじゃが芋をさつまいのかえて、しめじを加えました。さつまいのか甘味があり、子どもにも食べやすいカレーです。

<材料 幼児5人分>

豚ももスライス	100g	牛乳	1 カップ弱(200g)
さつまい	小 1 本(130g)	ケチャップ	小さじ 1(5.5g)
しめじ	1/2 袋(40g)	中濃ソース	小さじ 1(5.5g)
玉葱	中 2/3 個(130g)	醤油	小さじ 2/3(4g)
人参	中 1/2 本(80g)	カレー粉	小さじ 3/4(1.5g)
サラダ油	適量	塩	小さじ 1/6(1g)
バター	大さじ 2 強(25g)	水	
小麦粉	大さじ 3 弱(25g)		

<作り方>

- ① 豚肉は一口大、玉葱は長さ 2cm 程度の千切り、人参は 1cm、さつまいは 1.5cm 程度の角切り、しめじは小房に分け、1cm 程度に切る。
 - ② 厚手の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 30 分程度よく炒める。
 - 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。(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、豚肉・人参・さつまいを加え更に炒め、しめじを入れ、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。
- ※カレー粉は、から炒りして使用すると香りや味がよくなります。



☆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