



## ポークカレー



給食で大人気のポークカレーを紹介します。

豚肉には疲れをとると言われるビタミンB1が豊富に含まれており、豚肉の脂肪は食の細い子どもにとって効率の良いエネルギー源となります。

食欲の落ちる暑い夏には、豚肉を食事に効率よく取り入れると良いでしょう。



### 材料（4人分）

豚もも肉（薄切り）	150g
じゃが芋	2個
玉葱	1/2個
人参	1/2本
バター	10g
おろしにんにく	小さじ1/3
ソテーオニオン	30g
※無ければ、薄切りにした玉葱1/4個を色が濃くなるまで炒める。	
アップルソース	10g
※無ければ、りんご1/8個をすりおろす。	
バーモントカレー	3かけら
とろけるカレー	2かけら
中濃ソース	小さじ1/2
スキムミルク	大さじ2
※無ければ、牛乳100ml入れ、その分後から入れる水の量を減らす。	
生クリーム	小さじ2

### 切り方

食べやすい大きさ  
さいの目切り  
薄切り  
さいの目切り

### 作り方

- 鍋にバターをひき、にんにくを炒める。
- にんにくの香りがしてきたら、玉葱を入れ、しんなりするまで炒める。
- 豚肉を入れ、火が通ったら人参・じゃが芋を軽く炒める。
- アップルソース、ソテーオニオンを加える。
- 水（600ml）を加え、人参・じゃが芋が柔らかくなるまで煮込む。
- アクをとり、火をいったん止めて、バーモントカレー・とろけるカレー・中濃ソース・スキムミルク・生クリームを入れ、よく混ぜる。
- 再び火をつけ、とろみがつくまで煮込めばできあがり。

