

ハッピー しあわせ ☆ Happy(幸せ) 給食 ☆

きゅうしょく
給食のカレーは
てづく
ルーから手作りしています☆



ざいりょう **【材料 (4人分)】**

ぶたにく 豚肉 (スライス)	120g
にんにく (みじん切り)	しょうしょう 少々
しょうが (すりおろし)	しょうしょう 少々
あぶら 油	こ 小さじ1
にんじん (いちちょう切り)	80g
たまねぎ (くし切り)	200g
じゃがいも (一口大)	160g

じょうしん こ 上新粉	おお 大さじ3
こ カレー粉	こ 小さじ1
しお 塩	こ 小さじ2/3
こ こしょう	しょうしょう 少々
ケチャップ	大さじ1
こいくち 濃口しょうゆ	小さじ2
ウスターソース	小さじ2
この お好みソース	小さじ1
あか 赤ワイン	小さじ1
さとう	小さじ2
とり 鶏ガラスープ	てきりょう 適量
水	400cc



つく かた **【作り方】**

- ① ぶたにく 豚肉を にんにく にんにく・しょうが しょうがと一緒に いっしょ 油 あぶら で炒める。
- ② にんじん にんじん・たまねぎ たまねぎ・じゃがいも じゃがいもを加えてさらに くわ 炒める。
- ③ みず 水を入れ煮込み、煮えたら上 じょうしん 上新粉以外の調味料 こ を入れる。
- ④ 最後に、さいご 水溶き上 みずと 上新粉 じょうしん を入れて い とろみをつける。

