

給食を作ってみよう

マカロニのカレー煮



材料（4人分）

- 豚モモ肉（こま切れ） ……60g
 - たまねぎ ……160g
 - にんじん ……80g
 - マッシュルーム（水煮） ……16g
 - マカロニ ……60g
 - ジャがいも ……120g
 - 油 ……4g（小さじ1）
 - グリンピース ……16g
 - おろしにんにく ……4g（小さじ1）
 - カレールウ ……28g（2個）
 - カレー粉 ……0.6g
 - 水 ……80ml
- （フライパンの大きさによって調整）

《作り方》

1. たまねぎ、にんじん、ジャがいもは2cm角くらいに切っておく。（ジャがいもは切った後5分くらい水にひたして水を切っておく）
2. カレールウを分量外のぬるま湯で溶いておく。
3. マカロニを表示時間より1分くらい早めにゆでる。
4. 中火でフライパンに油を熱し、おろしにんにくと豚モモ肉を炒める。肉に火が通ったら、たまねぎ、にんじん、ジャがいもを加え炒める。
5. 水を加え、ジャがいもが柔らかくなるまで煮る。
6. ゆでておいたマカロニを加え、カレールウとカレー粉で味を整えて一煮立ちさせたらできあがり。

栄養成分（1人あたり）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分相当量	カリウム
176Kcal	7.1g	4.6g	25.1g	0.7g	265mg

ワンポイント

カレーライスよりも水分が少なく、ぽってりとした出来上がりになります。給食ではパンのおかずとして提供しています。ジャがいもとマカロニの入った炭水化物の豊富なメニューです。炭水化物は大人には敬遠されがちな栄養素ですが、成長には欠かせない栄養素です。特に脳には必ず必要な栄養素なので、朝昼晩と満遍なく食べるように心がけられるといいですね。

