



食育の日の献立

～ポークカレー～

毎月19日は食育の日です。

学校給食で提供している料理を紹介します。ご家庭でもぜひ作ってみてください！



★ひとくちメモ★

カレースパイスの香りや辛さは、食欲を増進します。食欲が落ちやすい暑い季節にピッタリのメニューです。
学校給食では、こしょう、赤ワイン、カレールウ、トマトケチャップ、ウスターソースなどたくさんの調味料を使っているのが特徴です。

材料（4人分）

じゃがいも	2個
にんじん	1/2本
玉ねぎ	1個
豚小間肉	140g
油	小さじ1
おろしにんにく	少々
おろししょうが	少々
水	適量
こしょう	少々
赤ワイン	小さじ1
カレールウ	4かけ
トマトケチャップ	小さじ1
ウスターソース	小さじ1

作り方

- ① じゃがいも、にんじん、玉ねぎは皮をむいて食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油、おろしにんにく、おろししょうがを入れて熱し、豚肉を炒め、さらにじゃがいも、にんじん、玉ねぎを加えて炒める。
- ③ 水を加えて沸騰したらあくを取り、蓋をして煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなったら調味料を入れて味を調える。

