

「カレー風味のトマトライス」



【栄養価(幼児1人分)】

・エネルギー	307Kcal
・たんぱく質	10.7g
・脂質	7.8g

精華町立保育所

＜材料 子ども4人分＞

ご飯	4人分	豚肉(1cm幅カット)	120g
玉ねぎ	200g	人参	40g
コーン	40g	なたね油	大さじ1
にんにく	少々	カレー粉	小さじ1/2
トマトピューレ	80g	鶏がらスープの素	6g
塩	小さじ1/6	こしょう	少々
砂糖	4g	じゃが芋(正味)	40g

＜作り方＞

1. 玉ねぎと人参はあらみじん切り、じゃが芋、にんにくはすりおろす
2. 油を熱し豚肉、にんにくを炒める。
3. 2に玉ねぎ、人参を加えて炒めて、玉ねぎの色が変わったらカレー粉を加えて炒める。
4. 3にひたひたの水とコーンを加えて煮る。
5. 4にトマトピューレと鶏がらスープ、塩、こしょう、砂糖を加えてゆっくり煮る。
6. 最後にじゃが芋のすりおろしを加えてとろみをつけて火を止める。