

肉じゃが（カレー味）

【材料】 子ども 6人分

たまねぎ 中 1個位（200g程度）
じゃがいも 中 2個位（300g程度）
にんじん 1/3本くらい（60g程度）
さやいんげん 5本程度
豚小間切れ肉 90g
炒め用油 大さじ1
カレー粉 小さじ1/2
だし汁 具材が被る位（1カップ程度）
砂糖 大さじ1強
酒 小さじ1/2
しょうゆ 大さじ1弱

〈子ども1人分〉

・エネルギー	105キカロリー
・たんぱく質	4.7g
・脂質	3.0g
・塩分	0.4g

【作り方】

- ①豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじんは食べやすい大きさに切る。
さやいんげんは茹でて食べやすい長さに切る。
- ②鍋に油を入れ、たまねぎを炒める。豚肉、にんじんを順に加えて炒め、水分が出てきたらじゃがいもを加えて炒める。だし汁を入れ、煮立ったら火を弱め、アクをすくいながら、ふたをして5分程度煮る。砂糖、酒を加え、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。（水分が足りなくなったら水を足してください）
- ③鍋の中から煮汁を少しとり、煮汁、カレー粉、しょうゆをよく合わせたものを鍋に戻し、味をととのえる。仕上げにさやいんげんを加えて、できあがり。