



# カレー肉じゃが

30分

いつもの「肉じゃが」がこどもの大好きなカレー味になりました★



## ☆この日の献立☆

- ・ご飯
- ・焼き魚
- ・カレー肉じゃが
- ・みそ汁
- ・ぶどう
- ・お茶

秋には「じゃが芋」を「さつま芋」に変えても全体が甘くなり美味しくいただけます♪

## 材料 . . .

## 作りやすい分量

|           |          |
|-----------|----------|
| ぶた肉 (細切れ) | 200g     |
| カレー粉      | 少々       |
| じゃが芋      | 2個       |
| にんじん      | 1本       |
| 玉ねぎ       | 1個       |
| 油         | 大さじ1     |
| 砂糖        | 大さじ2と2/1 |
| しょうゆ      | 大さじ2     |
| みりん       | 大さじ1     |
| いんげん      | 10本くらい   |

## 作り方

- ① ぶた肉にカレー粉をまぶす。
- ② じゃが芋は2～3cmくらいの角切り、にんじんは厚めのいちょう切り、玉ねぎは短めのくし型に切る。
- ③ いんげんを色よく茹で3cmくらいの長さに切る。
- ④ 鍋に油を熱し、①を炒める。続いて②を加えて炒める。
- ⑤ ④に材料がかぶるくらいの水と調味料を加えて煮る。
- ⑥ ⑤を時々灰汁を取りながら柔らかくなるまで煮て最後に③を加えて出来上がり。



社会福祉法人  
**聖隷福祉事業団**  
 Seirei Social Welfare Community