

# ポークカレー



岩出山学校給食センターの  
人気メニューでございます。

【 材 料 名 】	【 分量 (4人分) 】
豚もも肉	120g
●じゃがいも	2個
●にんじん	2/3本
●玉ネギ	1個
おろしにんにく	少々
★りんごすりおろし	大さじ1杯
カットトマト水煮	30g
★トマトケチャップ	大さじ1杯
★デミグラスソース	大さじ1杯
★カレールウ	100g
★赤ワイン	適量
★中濃ソース	小さじ1/2杯
サラダ油	適量
水	適量



## 【 作り方 】

- ① 豚もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ② じゃがいも、玉ねぎは2cmの角切り、にんじんは厚めのいちよう切りにする。
- ③ 鍋に油を入れ、にんにく・豚もも肉を炒める。
- ④ ③に水と●を加え、やわらかくなるまで煮る。
- ⑤ ④にカットトマトを加え、煮る。
- ⑥ ⑤に★の調味料を加え、弱火で煮る。
- ⑦ 味をととのえてできあがり。