

☆きゅうしょくレシピ3☆

【ポークカレー】

(ざいりょう)

(4にんぶん)



ぶたにく	120グラム	・・・2cmにきる
じゃがいも	180グラム	・・・1.5cmかくぎり
たまねぎ	140グラム	・・・3mmのスライスにきる
にんじん	80グラム	・・・3mmいちょうぎり
あぶら	5グラム	
おろししょうが	すこし	
おろしにんにく	すこし	
カレールウ	40グラム	
トマトみずに	30グラム	
ケチャップ	15グラム	
ソース	5グラム	
カレーこ	1グラム	
しお	すこし	
こしょう	すこし	
みず	300グラム	



(つくりかた)

- 1 なべにあぶら、おろししょうが、おろしにんにくをいれてひをつけ、ぶたにく、しお、こしょう、カレーこをいれていためる。
- 2 たまねぎ、にんじんをいれていためる。
- 3 じゃがいもをいれていため、みずをいれてにる。
- 4 トマトみずに、ケチャップをいれてにる。
- 5 カレールウ、ソースをいれてよくにこむ。