



# 肉じゃがカレー風味

材料(大人2人+子ども2人)

子ども1人分あたり 48kcal

じゃが芋	170g
人参	50g
玉ねぎ	50g
豚もも肉	50g
サラダ油	少々
濃口しょうゆ	大さじ1/2
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1
カレーフレーク	5g



## 作り方

1. 豚肉は2~3cmに切り、野菜は食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に油を少量ひき、豚肉を入れ、色が変わるまで炒める。
3. 玉ねぎを加えて炒め、透き通った感じになったら、他の野菜を加えて軽く炒める。
4. 水を具が浸る程度に加え、砂糖、みりん、しょうゆを加えて、煮る。
5. 野菜に火が通ったら、バーモントフレークを加え、味を整える。

## ポイント

### 食物アレルギーのお子さん

カレールーには、乳成分やピーナッツバターが含まれていることがあります。パッケージに記載されている表示を確認しましょう。

### 配慮食のお子さん

豚もも肉を豚ひき肉に代えます。

### 栄養士コメント

普通の肉じゃがは食べられないけど、カレーが好きなお子さんは、カレー風味にすることで食べることができるようです。