

カレーポトフ

学校名 中新田中学校

材料（中学生 4 人分）

・ ジャがいも	中 1 個 (120 g)
・ 大根	中5cm (200 g)
・ キャベツ	葉 3～4枚 (160 g)
・ にんじん	1/2本 (80 g)
・ ベーコン	(48 g)
・ 卵	2 個 (80 g)
・ 砂糖	小さじ1 (3 g)
・ カレー粉	小さじ1 (2 g)
・ コンソメ	小さじ1 (3.6 g)
・ しょうゆ	小さじ1 (4.8 g)
・ 塩・こしょう	適量 (g)

旬の食材：大根

栄養価（1 人当たり）

エネルギー：	119kcal
たんぱく質：	5.7 g
脂質：	6.1 g
塩分：	1.2 g

作り方

- ① ベーコンは、1 cm幅に切ります。
- ② ジャがいもは乱切り、キャベツは短冊切り、大根は厚めのいちょう切りにします。にんじんは5 mm厚さのいちょう切りにします。
- ③ 鍋にベーコンを入れて炒め、軽く火が通ったらにんじんを加えて炒めます。
- ④ 残りの②と砂糖・カレー粉・コンソメ・しょうゆ・ひたひたの水を加えて蓋をして15分煮込みます。
- ⑤ 溶き卵をまわし入れ、蓋をして卵に火を通します。
- ⑥ 塩とこしょうで味をととのえます。

ワンポイント

よく煮込むと野菜の旨みがでておいしくなります。
野菜を無理なく、たくさんとれるレシピです。



野菜は1日350g食べましょう

～毎月第3日曜日は、家族団らんの食事を楽しもう～