

インド煮



栄養量（1人分）

エネルギー	163Kcal	たんぱく質	6.7g
脂質	5.9g	炭水化物	20.7g
食塩相当量	1.1g	野菜の量	85g

ひとロメモ

年間通して作れ、和風のごはん食の献立に合います。みんなが大好きなカレーを和風にアレンジした煮物です。カレーライスよりもやさしい甘味のある味付けなのでこちらを好むお子さんもいます。

芳賀町立祖母井保育園

材料（2人分）

豚こま肉	30g	サラダ油	小さじ1/2 (2g)
さつま揚げ	20g	カレールウ	15g
じゃが芋	1個 (120g)	ケチャップ	小さじ2 (10g)
にんじん	20g	中濃ソース	小さじ1 (5g)
こんにやく	20g	砂糖	小さじ1 2/3 (5g)
グリーンピース (いんげんでもよい)	10g		
しょうゆ	小さじ1/2 (3g)	水	200ml

作り方

- ①さつま揚げ (1/2枚) を短冊切りにする。
- ②じゃが芋は小さめの角切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ③こんにやくも1cm位の小さめの色紙切りにする。
- ④鍋を熱し、油を入れて、豚肉を炒める。
- ⑤火が通ったら①、②を加え水も入れて煮込む。
- ⑥さらに、③を入れ、調味料を加えて煮込む。
- ⑦最後にグリーンピースを加えて一煮立ちさせる。