

4月の給食より

とり肉とキャベツのカレーソテー

材料（4人分）

とり肉	100g
ベーコン	30g
キャベツ	340g （中1/4個～1/3個）
人参	1/2本
玉ねぎ	中1個
ヤングコーン	80g
さやいんげん	20g
サラダ油	小さじ2
にんにく	1片
※ 純カレー粉	小さじ1/2
カレールウ	15g
ウスターソース	小さじ1
チキンコンソメ	小さじ1/2
塩・こしょう	少々



《作り方》

- ① キャベツは芯をとってざく切りに、人参・玉ねぎは短冊切りに、にんにくはみじん切りにする。
さやいんげんは3cm程度の長さに切り、塩ゆでしておく。
- ② ヤングコーンはざるにあけ、さっと水をかけておく。
- ③ とり肉は一口大に、ベーコンは2cm程度の幅に切る。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを炒めて香りを出し、とり肉・ベーコンを炒め、塩・こしょうをする。
- ⑤ 人参・玉ねぎ・ヤングコーン・キャベツの順に炒め、火が通ったら※の調味料を加えて調味する。
- ⑥ さやいんげんを加えて仕上げる。

固形のカレールウは、そのまま入れると混ざりにくいので、刻んでから加えるときれいに仕上がります！