

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！