

# 保命酒入りきのこカレーライス

10月 福山市立〇〇小学校

材料（4人分）		作り方
ごはん	4杯分	① 鍋に油を熱し、にんにく、豚肉、塩・こしょうを入れて炒める。
豚肉（スライス）	100g	
にんにく（みじん切り）	1かけ	
たまねぎ（スライス）	1個	
にんじん（いちょう切り）	1/2本	
じゃがいも（角切り）	1個	② たまねぎ、にんじん、じゃがいも、カレー粉（1/3量）を入れて、炒める。
しめじ（小房に分ける）	1/2パック	
エリンギ（スライス）	1/2本	③ 水を入れて煮る。
マッシュルーム（スライス）	30g	
冷凍枝豆（茹でてさやから出す）	20g	④ しめじ、エリンギ、マッシュルームを入れてひと煮立ちさせ、A、カレールウを入れて、混ぜる。
油	適宜	
塩・こしょう	少々	⑤ 枝豆を入れる。 【カレールウの作り方】 フライパンにバターを入れ、弱火で溶かす。小麦粉を加え、うす茶色でなめらかになるまで炒める。さらにカレー粉（2/3量）を加えて炒め、香ばしいにおいがしたらできあがり。
ウスターソース	小さじ2	
とんかつソース	小さじ2	
ケチャップ	大さじ1	
酒かす（保命酒）	20g	
しょうゆ	小さじ1	
水	2カップ	
バター	20g	
小麦粉	大さじ3	
カレー粉	大さじ1/2	



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

## ひとこと Memo

保命酒は、福山市鞆町で作られています。

その歴史は、江戸時代から続いており、当時は薬酒として売られていたそうです。

保命酒の酒かすを使った、ほんのり甘いカレーライスをぜひ味わってください。



## 旬のきのこたっぷり♪



## 【1人分の栄養価】

エネルギー 205kcal  
たんぱく質 9.2g  
脂質 9.8g  
食塩相当量 1.5g  
（ごはんを除く）