


まるごと福山ええじゃんカレー

6月 福山市立〇〇小学校

材料（4人分）		作り方
ごはん	4人分	① 鍋に油を熱し、しょうが、にんにく、豚肉を炒め、塩をふる。 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。 ③ 水、こんにゃくを入れて煮る。 ④ 野菜が柔らかくなったら、Aとカレールーを入れて煮込む。 ⑤ 最後に枝豆を入れる。 
豚肉（スライス）	150g	
塩	少々	
じゃがいも（角切り）	1個	
にんじん（いちょう切り）	1/3本	
たまねぎ（角切り）	1個	
板こんにゃく（色紙切り）	1/3枚	
むき枝豆	20g	
しょうが（みじん切り）	少々	
にんにく（みじん切り）	少々	
油	適宜	
ケチャップ	大さじ1	
ピンゴソース	A 小さじ2	
ウスターソース	小さじ2	
水	2カップ	
バター	20g	
小麦粉	カレールー 大さじ2	
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

給食でお馴染みのピンゴソースを加えた甘くてちょっぴりスパイシーな食べやすい味のカレーです。

地域でとれた野菜も使って「まるごと福山ええじゃんカレー」を作ってみませんか。



☆☆カレールウの作り方☆☆

フライパンにバターを溶かし、小麦粉を入れトロツとなるまで弱火で炒める。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てきたらできあがり。

【1人分の栄養価】

エネルギー	205kcal
たんぱく質	9.1g
脂質	12.1g
食塩相当量	1.0g

※ごはんを除く