



だいとう キラキラ大東

むかし 昔のカレー シチュー

つく
スキムミルクで作りました。

レッツ♪

クッキング



ざいりょう にんぶん 【材料】（4人分）

- ぶたにく こま … 80g ぐらむ
- たまねぎ … 中サイズ1個 ちゅう
- にんじん … 1本 ほん
- じゃがいも … 中サイズ3個 ちゅう
- グリーンピース（缶） … 40g かん ぐらむ
- 水 … 4カップ みず
- スキムミルク … 65g ぐらむ
- 市販のカレールウ … 65g しはん ぐらむ
- 塩 … 小さじ1 しお こ
- ブイヨン … 2個 こ
- 油 … 小さじ1 あぶら こ

つく かた 【作り方】

- ①たまねぎはスライス、にんじん、じゃがいもは、いちよう切りにする。
- ②油を熱して、豚肉を炒める。
- ③①を加えて、さらに炒める。
- ④水、ブイヨンを入れて、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤弱火にして、カレールウと煮汁で溶いたスキムミルクを入れ、5分ほど煮込む。
- ⑥仕上げにグリーンピースを散らして完成。

えいようか ぶん 栄養価（ひとり分）

- エネルギー：314キロカロリー
- たんぱく質：14.2グラム しつ
- 脂肪：16.4グラム しぼう
- 塩分：3.0グラム えんぶん