



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 … 80 g 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
- ・ グリンピース (缶) … 40 g ぐらむ
- ・ 水 … 4 カップ みず
- ・ スキムミルク … 65 g ぐらむ
- ・ 市販のカレールウ … 65 g 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。
- ③ ①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
脂肪：16.4グラム
塩分：3.0グラム