



だいとう  
**キラキラ大東** 

レッツ♪

クッキング

ふゆやさい  
**冬野菜  
カレー**



ざいりょう にんぶん  
【材料】(4人分)

- ・豚肉(小間) …… 240 g
- ・かぼちゃ…5分の1個
- ・にんじん…1本
- ・たまねぎ…1個
- ・さといも…3個
- ・だいこん…4分の1本
- ・しめじ…2分の1パック
- ・にんにく(みじん切り)…1かけ
- ・しょうが(みじん切り)…1かけ
- ・油…小さじ1
- ・市販のカレールウ…2分の1箱
- ・カレー粉…小さじ1
- ・中濃ソース…小さじ1
- ・デミグラスソース…大さじ3
- ・ホールトマト(缶)…80 g
- ・ブイヨン…1キューブ
- ・塩…小さじ2
- ・水…4カップ

つく かた  
【作り方】

- ①にんじん、かぼちゃ、だいこん、さといもは  
いちよう切りにする。たまねぎは薄切りにし、  
しめじは小房に分けておく。
- だいこん、さといもは、それぞれ下ゆでして  
おくと、くさみやぬめりがとれてよい。
- ②油を熱し、しょうが、にんにくを炒め、ぶた  
肉を加えて炒める。
- ③カレー粉を振り入れ、たまねぎ、にんじんを加  
えて炒める。水を加えて煮る。
- ④さといも、かぼちゃ、だいこん、しめじを加  
え、やわらかくなったら、ホールトマト、調味  
料、カレールウを加えて味を整えて、完成。

えいようか ぶん  
栄養価(ひとり分)

エネルギー：400キロカロリー  
たんぱく質：19.4グラム  
脂肪：16.0グラム  
塩分：2.3グラム