

豚肉のカレー焼き

<作り方>

- ① 豚肉は一口大に切る。
- ② たまねぎは薄切り、ピーマンは短冊に切る。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、たまねぎを炒める。しんなりしてきたら、ピーマン、豚肉を加えて炒める。
- ④ 調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤ 豚肉に火が通ったら④を加えてさらに炒め、とろみがついてきたら火を止める。



●栄養価

エネルギー	209 kcal
たんぱく質	12.5 g
脂質	13.7 g
塩分	0.5 g

材 料 (大人4人分)	ぱくぱく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
豚ももスライス 240g	一口大に切る 目安: 2cm×4cm	小さく切る 目安: 1.5cm×1cm	鶏ミンチを よくほぐしてゆでる	前期をミルサーでざらつき のあるペーストにする	もぐもぐを なめらかな ペーストにする
たまねぎ 1個	3cm長さに スライスする	1cm長さに スライスする	圧力で8分煮た後1cm×5mmに切る		
ピーマン 2個	短冊に切る 目安: 3cm×1cm	1cm長さの 千切りにする	ゆでて皮をむいてから みじんに切る	ゆでて皮をむいてから ミルサーにかける	
油 適量					
調味料	カレー粉 小さじ1弱 ケチャップ 大さじ1 しょうゆ 大さじ1/2 みりん 小さじ1 塩 少々 片栗粉 小さじ1/2				



※こどもは大人の2/3量が目安です。

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。