

☆小江戸カレー☆

材料<4人分>	分量
豚もも肉（小間肉）	80g
おろししょうが	適量
おろしにんにく	適量
炒め油	適量
玉ねぎ	180g
にんじん	40g
さつまいも	120g
ほうれん草	40g
カレールウ	4皿分
中濃ソース	小さじ2/3
水	350~500ml
※麦ごはん	茶碗4杯



栄養価(一人あたり)

※麦ごはんの栄養価は含まれていません。

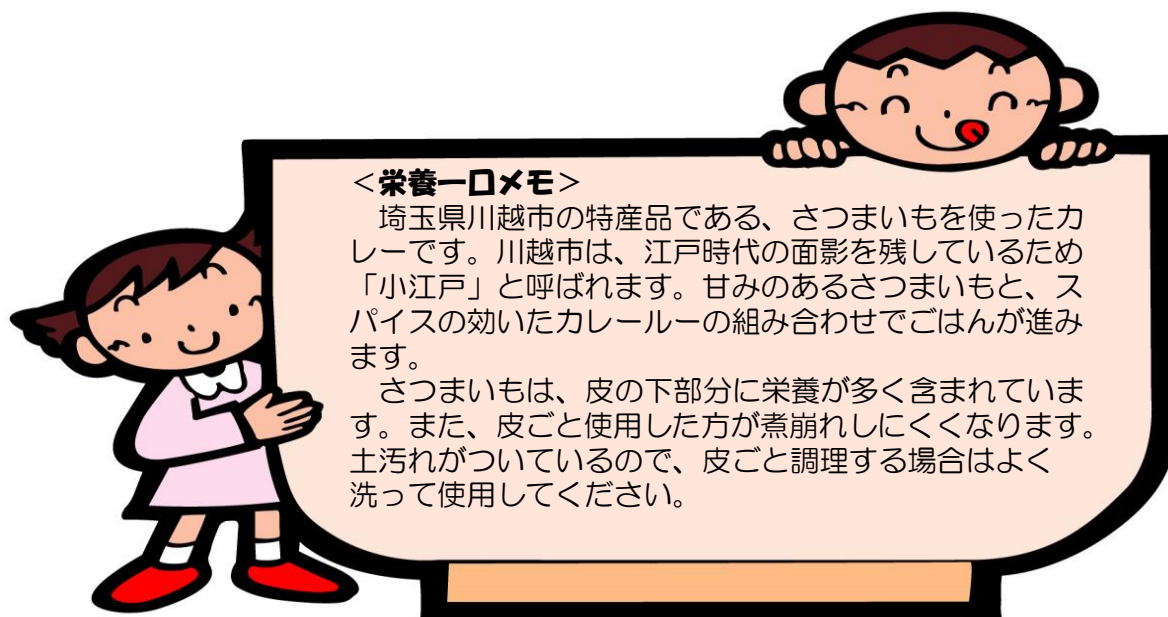
エネルギー	193 kcal
たんぱく質	6.8 g
脂質	8.2 g
カルシウム	48 mg

<下ごしらえ>

- ・玉ねぎは薄くスライス、にんじんは4mm厚さのいちよう切り、さつまいもは10mm厚さ(大きさによっていちよう切りか半月切り)に切る。さつまいもは水にさらす。

<作り方>

- ①鍋に炒め油、おろしにんにく、おろししょうが、豚小間肉を入れて炒めたら、玉ねぎ、にんじんの順に加えてさらに炒める。
- ②水を加えて煮込む。
- ③さつまいも、カレールウ、中濃ソースを入れてさらに煮込む。
- ④皿にごはんと③を盛りつける。



<栄養一口メモ>

埼玉県川越市の特産品である、さつまいもを使ったカレーです。川越市は、江戸時代の面影を残しているため「小江戸」と呼ばれます。甘みのあるさつまいもと、スパイスの効いたカレールウの組み合わせでごはんが進みます。

さつまいもは、皮の下部分に栄養が多く含まれています。また、皮ごと使用した方が煮崩れしにくくなります。土汚れがついているので、皮ごと調理する場合はよく洗って使用してください。