

# 米粉カレーライス

## 材料 (1人分)

豚肉 15g	Bコンソメ 1g
Aおろしにんにく 0.3g	B濃口醤油 2g
Aおろししょうが 0.1g	Bウスターソース 3g
A塩 0.3g	Bケチャップ 6g
A酒 0.5g	Bマーマレードジャム 3g
にんじん 20g	Cカレー粉 0.5g
たまねぎ 50g	Cクミンパウダー 0.05g
ソテードオニオン 10g	Cローリエパウダー 0.02g
じゃがいも 40g	米粉 3~4g
	米粉を溶く水 4g
	炒め用米油 0.5g

## 作り方

- ① 豚肉とAを炒める。にんじんいちょう切り、たまねぎくし形切りにして、炒める。
- ② 水（分量外）をひたひたに張り、じゃがいも、ソテードオニオン、Bを加えて柔らかくなるまで煮込む。
- ③ Cを加え煮込み、米粉を水で溶いたものをゆっくり加えて、とろみをつける。

職員だけでなく児童生徒からも大好評で、いつもものカレーよりこっちの方がいいという児童も複数おりました。



海南市立中野上小学校  
栄養士 岩本早紀先生より