

カレーライス		5人分（3歳以上児）
材料	分量	作り方
豚小間肉	120 g	<ol style="list-style-type: none"> <li>しょうがはみじん切りにする。野菜は食べやすい大きさに切る。</li> <li>鍋に油を熱し、しょうがを炒める。玉ねぎを加え、さらに炒める。</li> <li>玉ねぎがしんなりしたら、豚肉、残りの野菜を加え、炒める。</li> <li>豚肉の色が変わったら、水を加えて、野菜が柔らかくなるまで煮込む。時々、あくをとる。</li> <li>かき混ぜながらAを加え、味を調える。</li> <li>水溶き米粉でとろみをつける。</li> </ol>
玉ねぎ	150 g	
人参	50 g	
じゃがいも	200 g	
しょうが	5 g	
油	適量	
水	400 ml	
┌ カレー粉	小さじ 3/4	
└ 中濃ソース	小さじ 2 と 1/3	
A ケチャップ	大さじ 1 と 2/3	
┌ 食塩	少々	
└ 野菜ブイヨン	小さじ 1	
┌ 砂糖	小さじ 3/4	
└ 米粉	大さじ 3 と 1/3	
└ 水	160 ml	

