



カレーシチュー



材料(子ども5人分)

豚もも小間肉	100g
じゃが芋	150g
にんじん	80g
たまねぎ	130g
油	4g(小さじ1)
カレールー(幼児用)	60g
牛乳	200g(1カップ)



つくり方

じゃが芋、にんじん、たまねぎを食べやすい大きさに切る。

鍋に油を熱し、豚もも小間肉を炒める。

ににんじんとたまねぎを加え、炒め、たまねぎが透明になってきたら、じゃが芋も加えてさっと炒める。

食材が半分かくれるくらいの水(分量外)を加え、煮る。

にんじんとじゃが芋がやわらかくなってきたら、火を弱火にし、幼児用カレールーを加え、幼児用カレールーがとけたら、牛乳を加えひと煮立ちさせる。

残り物のカレーに牛乳を入れてもいいですね。パンによく合いますよ。