

# なまり節カレー



## 【作り方】

- ①玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは角切り、セロリはみじん切りに切っておく。
- ②なまり節の骨を取り除き、食べやすい大きさに切っておく。
- ③鍋に油を入れ、にんにく、しょうが、セロリを炒め、香りが出てきたら豚肉を炒め、こしょうを加える。更に玉ねぎを加えしんなりするまで炒める。
- ④③にじゃがいも、にんじんを加えさっと炒める。
- ⑤④に水、なまり節を加えて煮る。野菜が柔らかく煮えたら、コンソメを加える。
- ⑥火を止め、カレールウを入れ、カレールウが溶けたら、ソース、チャツネ、アップルピューレー、チーズを加え弱火で混ぜながらしばらく煮込み、味を整えて仕上げる。

材料	分量(4人分)
豚こま切り肉	60g
なまり節	60g
じゃがいも	1個
玉ねぎ	1個
にんじん	1/4個
セロリ	12g
チーズ	8g
カレールウ	40g
アップルピューレー	8g
中濃ソース	8g
チャツネ	12g
こしょう	0.12g
コンソメ	4g
おろしにんにく	1.2g
おろししょうが	1.2g
水	280cc
炒め油	2g

エネルギー	183kcal
たんぱく質	10.5g
脂質	6.7g

(一人分)

## おすすめポイント♪

焼津市の地場産物「なまり節」を、給食で大人気のカレーに入れた献立です。この材料、作り方にこだわらずに、普段ご家庭で作っているカレーに、なまり節を入れてはいかががですか？臭みはほとんどなく、おいしく食べられます。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。