



カレーのおろし煮

令和3年2月

【材料】（子ども10人分）

カレー	40g×10切れ
塩	少々
酒	少量
片栗粉	適量
揚げ油	適量
大根おろし	300g
ほうれん草	1/3束
白菜	100g
えのき	1/2袋
にんじん	50g
だし汁	2カップ
●酒	大さじ1
●みりん	小さじ2
●しょうゆ	大さじ1



【作り方】

- ① カレーは塩少々と酒をふり、軽く下味をつける。
- ② ①の水気をきり、片栗粉をつけて油で揚げる。
- ③ ほうれん草をゆでて、1cmぐらいに切る。
- ④ 白菜、にんじん、えのきを1～2cmの大きさに切る。
- ⑤ ④をだし汁で煮る。
- ⑥ ⑤に大根おろしを入れて、●で味をつけ、最後に③を入れる。
- ⑦ ⑥に②のカレーを入れて、できあがり。

※カレーは食べる直前に入れるとおいしく仕上がります。お皿にカレーを盛り付けてから、かけてもいいですね。



善通寺市 子ども課