カレーライスレシピを紹介します

保護者からリクエストのあった小鳩名物のカレーライスレシピです。

◎幼稚園のカレーライスはあめ色になるまで炒めた玉ねぎ、
すりおろしりんご、牛乳を入れて子どもたちに食べやすい甘口カレーライスです。
カレーライスの日は普段より多めにご飯を炊いても足りないぐらい
子どもたちはおかわりをしてとても嬉しいです。
ぜひ、小鳩幼稚園のカレーライスをお試し下さい。

【 カレーライス 】

豚こま肉	150g	バーモントカレー甘口	100g
じゃがいも	中3個	ケチャップ	1/2cup
玉ねぎ	中1．5個	ソース	1/2cup
人参	1/2本	牛乳	大さじ1
ホールコーン（缶）	大さじ3		
グリンピース（冷凍）	大さじ2		
すりおろしりんご（缶）	大さじ3		

《 作り方 》

①じゃがいも、人参は、さいの目切りにする。
②玉ねぎは厚めに切って、フライパンにバター（10g）を入れて
　あめ色になるまで弱火で炒めておく。
③グリンピースは冷凍なのでサッと茹でておく。
④鍋にサラダ油（大さじ1/2）をしいて豚こま肉を炒め塩・こしょうを少々して、
　人参、じゃがいもの順に炒め、水（4cup）を入れて煮込む。
⑤沸騰したらアクを取り弱火にして、あめ色に炒めた玉ねぎ、コーン、
　グリンピース、すりおろしりんごを加えて15分～20分煮込む。
⑥一旦火を止めてソース、ケチャップ、カレールウを入れて溶かし、
　再び弱火でとろみがつくまで約10分煮込む。最後に牛乳を加える。

幼稚園では、すりおろしりんごの缶詰を使用していますが、ご家庭では
りんごをすりおろして加えても良いですよ。