

カレーライス

<材料 4人分>

ごはん	お好みの量
豚こま肉	150g
玉ねぎ	200g(中1個)
じゃがいも	100g(中1個)
人参	40g(中1/4)
サラダ油	小さじ2
市販のカレールウ	100g
水	600cc



<作り方>

- ①豚肉は2cm幅に切る。玉ねぎは半分の長さの薄切り、人参とじゃがいもはいちょう切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ、人参をしんなりするまで、よく炒める。さらに、豚肉、じゃがいもの順に加えて炒める。
- ③②に水を加え、沸騰したらあくを取り、具材が柔らかくなるまで中火で15分程煮込む。
- ④いったん火を止めて、ルウを割り入れて溶かす。
- ⑤弱火にかけ時々かき混ぜながら、とろみがつくまで再び煮込む。
- ⑥器にごはんを盛り、⑤のカレーをかける。

*アイコーメディカルでは、「コクと旨みのまるやかカレー/ハウス」と「アレルギーフリーカレーフレークN/S&B」をブレンドして調理しています。28品目のアレルギーを含まないカレーフレークで、アレルギーをお持ちのお子様にも召し上がっていただけます。