



ポークカレー（大人2人・子ども2人分）

<材料>

豚肉 90g ジャガ芋 220g 玉ねぎ 210g
にんじん 45g グリンピース（冷凍） 20g ホールトマト 20g
炒め油 適量 カレールウ 70g ケチャップ 小さじ1強
ソース 少々 水 2カップ強 りんご 10g

<作り方>

- ①豚肉は、2cmの長さに切る。じゃが芋、人参、玉ねぎは大きく乱切りにする。
- ②油で豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋を炒め、水を入れて煮込む。ホールトマト、すりおろしりんごを入れて更に煮込む。
- ③材料が柔らかくなったらカレールウを加え、調味料、グリンピースを加えて仕上げる。

※固さの調整をして下さい。