

<白菜と長ねぎの和風カレー>

材料（4人分）

- ・豚ひき肉 250g
- ・白菜 8枚（300g）
- ・長ねぎ 1本
- ・にんにく（みじん切り） 1かけ
- ・しょうが（すりおろし） 1かけ
- ・カレー粉 大さじ2
- ・和風だし（顆粒） 小さじ2
- ・塩、こしょう 各少量
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・水 500cc
- ・サラダ油 大さじ1
- ・水溶き片栗粉 それぞれ大さじ2
- ・ごはん 4杯分

1月の給食レシピです。白菜の水分で味が薄くなったときは、調味料で加減して下さい。優しい味わいのヘルシーカレーです。

<作り方>

- ①白菜は細めのざく切り、長ねぎは斜め切りにする。
- ②鍋にサラダ油、にんにく、しょうがを入れ、弱火で炒める。
- ③豚ひき肉を加え、塩、こしょうをふって炒める。肉全体が白っぽくなったら、長ねぎ、白菜の順に加えて軽く炒める。
- ⑤水を加えて沸騰したら和風だし、酒を加えて煮る。
- ⑥カレー粉、しょうゆを加え、一旦火を止め、水溶き片栗粉を混ぜ合わせる。
- ⑦再び火をつけ、とろみがつくまで煮込む。
- ⑧器にごはんを盛り、カレーをかける。