

長期休みにおすすめ！お助け簡単レシピ

●主食+主菜+副菜が揃った

保育所のカレー



材料【4人分】

- ・鶏もも肉(または豚もも肉) … 100 g
- ・じゃがいも … 200 g
- ・玉ねぎ … 150 g
- ・にんじん … 100 g
- ・ピーマン … 1個
- ・油 … 小さじ2
- ・カレールウ … 60 g
- ・脱脂粉乳 … 15 g
- ・ウスターソース … 小さじ1
- ・ケチャップ … 小さじ1

作り方

1. 野菜を食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に油を入れ、玉ねぎを炒め、鶏肉、人参、ピーマン、じゃがいもを入れて炒め、水を入れて煮込む。
3. 野菜に火が通ったらカレールウを入れてさらに煮込み、仕上げにぬるま湯で溶いた脱脂粉乳を入れ、ケチャップ、ウスターソースを入れて味を調え完成。