

## カレーシチュー

《材料》 子ども 4 人分

・豚肉	40g	・じゃがいも	2コ
・にんじん	1/2本	・たまねぎ	1/2コ
・りんご	1/6コ	・グリーンピース(缶)	8g
・しょうが(汁)	小1かけ分	・にんにく	小1かけ分
・小麦粉	20g	・バター	20g
・カレー粉	小さじ1/2	・野菜ジュース	80cc
・コンソメ	2g	・塩	少々
・しょうゆ	小さじ1弱	・ヨーグルト	20g
・砂糖	小さじ1		

### 《作り方》

- ① じゃがいも、にんじん、たまねぎは皮をむき食べやすい大きさに切る。(じゃがいもは使うまで水に浸しておく。) 豚肉は食べやすい大きさに切る。グリーンピースは缶から取り出し汁をすてさっと洗っておく。りんご、しょうがは皮をむきすりおろす。  
(しょうがはすりおろして汁のみを使用する。) にんにくは皮をむき刻む。
- ② 鍋にバターを溶かし、火を消し小麦粉・カレー粉を加えダマがなくなるまで混ぜる。水 100cc ほどを加え、さらっとさせておく。
- ③ 別鍋にサラダ油・刻んだにんにくを熱して、豚肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを炒める。具材が浸る程度に水を加える。(アクが出始めたらアク取りをする。)
- ④ ③に野菜ジュース・すりおろしたりんご・しょうが汁を加えて煮る。
- ⑤ ④にコンソメ・砂糖・塩・しょうゆ・ウスターソース・ヨーグルトの調味料を加え、グリーンピースも加える。
- ⑥ ⑤に②を加える。(こげつかない様に木べらで静かにかき混ぜる。)  
ひと煮立ちし味を調えたら出来上がり。