

カレーシチュー

一人分 181kcal たんぱく質 7.7g 塩分 14g



材料 （4人分）

豚肉	120g	
じゃがいも	大2個	
にんじん	1/2本	
たまねぎ	大1個	
グリーンピース	20g	
小麦粉	大さじ3	A
バター	30g	
油	大さじ3	
カレー粉	小さじ2	
牛乳	100cc	
トマト水煮	40g	B
トマトケチャップ	大さじ2	
トマトピューレ	大さじ1	
ウスターソース	大さじ1	
塩	小さじ1	
こしょう	少々	
スープ	600cc	
炒め油	適量	

作り方

- ① じゃがいもは角切り、にんじんはいちょう切り、玉ねぎは小角に切る。
- ② Aを火にかけ、焦げないように気を付けながら、ルーを作っておく。
- ③ 鍋に油をひき、豚肉を炒める。火が通ったら、たまねぎ、にんじんを順に炒める。
- ④ じゃがいも、スープを加え、Bの調味料で味を調える。
- ⑤ 牛乳を加え、ルウを加えてよく混ぜる。
- ⑥ 最後にグリーンピースを入れて仕上げる。