

● カレーポトフ

栄養成分 1人分

エネルギー	322kcal
たんぱく質	13.1g
カルシウム	65mg
食塩相当量	1.9g

材料 4人分

ベーコンの薄切り	4枚
ウインナソーセージ	8本
じゃがいも(中)	2個
キャベツ	1/6個(200g)
大根	1/6本(200g)
にんじん	1/2本

【A】

水	5カップ
しょうゆ	小さじ1
カレー粉	小さじ2~大さじ1
砂糖	小さじ1
顆粒コンソメ	小さじ1
オールスパイス	少々

溶き卵	2個分
-----	-----

塩	少々
こしょう	少々



作り方

- 1 ベーコンは5cm長さに切り、ウインナは斜め半分に切ります。
- 2 じゃがいもは皮をむいて乱切り、キャベツは短冊切り、大根は皮をむいて厚めのいちょう切りにします。にんじんは皮をむいて5mm厚さの半月切りにします。
- 3 鍋にベーコンを入れて炒め、軽く火が通ったらにんじんを加えて炒めます。
- 4 残りの②とウインナと【A】を加え、蓋をして中火で15分煮ます。
- 5 溶き卵をまわし入れ、蓋をして卵に火を通します。
- 6 塩とこしょうで味を調えます。

レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨先生

学校給食では衛生上、半熟卵がNGなので、溶き卵にしっかりと火を通すレシピにしています。ご家庭で作るときは、半熟に仕上げたり、ポーチドエッグをのせたりして、お好みのおいしさを楽しんでください。オールスパイスはお菓子にも料理にも使える、応用範囲の広い香辛料で、学校給食では意外とよく使われているんですよ。特に外国の料理に加えるとじょうずに味をまとめてくれるので、ご家庭の料理でもぜひ活用してみてください。