



カレーライス

大人2人分

材料

ご飯	2合
たまねぎ	1/2玉
にんじん	1/3本
鶏もも肉	100g
じゃがいも	1個
グリーンピース	適量
甘口カレールウ	表記に従う
水	表記に従う
油	適量

園ではスキムミルクを入れて
少し甘い味になっているので、
お家では牛乳やバター、はちみつなどを入れても
マイルドになる！

作り方

- ①鍋に油をしき、お肉の色が変わるまで炒める。
- ②鍋にたまねぎを入れ、しんなりするまで炒めたら、
にんじん、じゃがいもを加え、カレールウの裏面に書いてある分量の
水を加えて弱火で煮込む。
- ③具罪がやわらかくなったら、ルウとグリーンピースを加えて完成！