

# 梨入りカレー

《材料（5～6人分）》

豚もも（角切）	200g
梨	1/2個
じゃがいも	中3個
にんじん	1本
玉ねぎ	300g
にんにく	ひとかけ
生姜	ひとかけ
油	小さじ1
カレー粉	小さじ1/3
中濃ソース	大さじ4
しょうゆ	小さじ1
カレールウ	80g～100g
鶏ガラブイヨン	50cc
水	400cc

～ワンポイント～

**梨には、肉をやわらかくする酵素が含まれています。**

**梨パワーでやわらかくなった豚肉とさわやか甘味のあるカレーをぜひ作ってみてください！**

給食のメニューを家庭用にアレンジしています。調味料などは加減して作ってください。



《作り方》

- ① 梨は皮と芯をとりのぞき、すりおろして豚肉に漬け込む。
- ② にんにく・生姜はみじん切り、じゃがいも・にんじん・玉ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ③ 油でにんにく・生姜・カレー粉を炒め香りが出てきたら、①の豚肉を梨汁ごと加え炒める。
- ④ じゃがいも・にんじん・玉ねぎを加え炒める。
- ⑤ 水・鶏ガラブイヨンを加え、材料がやわらかくなるまで煮込む。
- ⑥ しょうゆ・中濃ソース・カレールウを加えとろみがつくまで10分ほど煮込む。