

★ \お問い合わせが多かったのでレシピにしてみました！/  
園児さん人気No.1！カレーライス

材 料 (5人分)

- 豚肉 150 g
- じゃがいも 約2 個
- たまねぎ 約1 玉
- 人参 約1 本
- カレールウ 1/2 箱
- 水 650 ml



栄養価 (1人分) +ごはん

エネルギー 342 kcal

たんぱく質 12.1 g

脂 質 7.2 g

塩 分 1.0 g

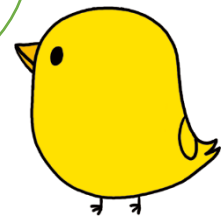
\幼稚園で使っているのはこれ！



作り方

- 分量の水で具材を茹で、火を通す
- カレールウを入れ煮込む

ぜひご家庭でも  
作ってみては  
いかがでしょうか♪



ポイント

- カレールウは卵・乳成分不使用のため卵・乳アレルギー児にも安心して使用できます
- 少し多めの野菜を入れて煮込むことで、野菜の美味しさとうま味をプラス！

