

★★★ 豚肉のケチャップ煮 ★★★ 4人分

*** 材料 ***

	g表記	さじ表記
豚肉	1パック	1パック
人参 〈1cm角切り〉	40	1/2本
たまねぎ 〈1.5cm角切り〉	120	1個
じゃがいも 〈1.5cm角切り〉	140	大1個
A 炒め油	2	小さじ1
バター	2	小さじ1
水	120	コップ1杯
ホールトマト	48	約2個
ケチャップ	20	大さじ1
B	ホールトマトは刻む。もしくはカットトマトの方が楽ですね。	
三温糖	4	大さじ1
塩	1.2	小さじ1
濃口醤油	4	大さじ1
グリーンピース	120	大さじ2

*** 作り方 ***

- ① Aで豚肉・人参・たまねぎ炒め、水を入れてよく煮る
- ② Bを入れて煮込む
- ③ じゃが芋をいれる
- ④ グリンピースを入れ仕上げる

※ コンソメでもおいしいです。
(その時はしょう油を控えめにして下さいね)
ズッキーニやブロッコリー、ピーマンも合います。

★★★ 白身魚のカレーパン粉焼き ★★★ 4人分

*** 材料 ***

	g表記	さじ表記
白身魚の切り身	50×4	パック入り4切
塩	少々	少々
こしょう	少々	少々
パセリ	少々	少々
塩	0.4	小さじ0.5
カレー粉	2.8	小さじ1
油	12	大さじ1
パン粉	16	おおさじ1と1/2

*** 作り方 ***

- ① 魚に塩、こしょうを振る。
- ② パセリ、塩、カレー粉、パン粉を混ぜ合わせ、油を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ 鉄板に魚を並べ、パン粉をのせて200℃で8分焼く。

※ パセリは保育園ではみじん切りにしますが、市販のものでもいいです。
ご家庭ではホイルにくるんでオーブントースターで30分程でこんがり焼けます。