

材料	5人分	料理の特徴
<b>材料名</b>	<b>分量(g)</b>	ソテーした豚肉をカレーソースでからめ、最後に野菜を乗せて食欲がわく、彩りで仕上げた料理です。 (主菜系 洋食)
豚肩ロース肉 (5～6mm厚さのもの)	400g	
ブロッコリー (冷凍)	150g位	<h2 style="color: #FF69B4;">豚肉のソテー カレーソース</h2> 
パプリカ (赤)	20g位	
玉葱みじん切り	50g	
マッシュルーム (冷凍)	120g	
A		
塩	小1/3	
おろしにんにく	小1/5	
こしょう	少々	
薄力粉	適宜	
サラダ油	大1～2	
バター	大1	
B		
水	1/4～1/3 C	
トマトケチャップ	大1	
ウスターソース	大1 1/4	
コンソメ (顆粒)	小1/4	
カレー粉	小1～ 1 1/2	
醤油	小1/2～1	
生クリーム	1/4 C	
(塩)	少々)	
<b>作り方</b>		
<p>①豚肩ロース肉を10切れに切り、Aで下味をつけておく。1～2分おいてから薄力粉を薄くまぶす。</p> <p>②ブロッコリーは塩を入れた熱湯でゆでておく。</p> <p>③パプリカは2cm長さのせん切りにし、ゆでておく。</p> <p>1) フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を入れて両面を焼き、取り出す。(完全に火を通すこと。)</p> <p>2) 小鍋(フライパン)にバターを熱し、玉葱を入れて炒める。玉葱が十分にしんなりしたところでマッシュルームとBを加える。</p> <p>3) 煮立ったところで中火にし、少々煮立てから生クリームを入れる。再び煮立ったところで味を調べ、豚肉を入れてソースをからめて火を止める。</p> <p>4) お皿に豚肉を盛り、ソースをかけ、ブロッコリーとパプリカをのせる。</p> <p>※マッシュルームから出る水分による、Bの水の量を加減する。</p>		
		平成24年度第1回学校給食調理実技講習会にて実施したメニューです。
調理のポイント	豚肩ロース肉の代替として、鶏もも肉や鶏胸肉をおすすめです。 ソースの中の醤油は隠し味のポイントです。	