



大豆のドライカレー

《材料》 単位 (g)	こども 1人分	おとな 1人分
ご飯	80	200
油	1	2
たまねぎ	20	40
にんじん	10	20
ピーマン	5	10
豚ひき肉	20	40
大豆水煮缶詰	15	30
カレールウ	5	10
ケチャップ	1	2 (小さじ1/3)
中濃ソース	0.8	1.6 (小さじ1/3)
しょうゆ	0.4	0.8
食塩	0.2	0.4



☆こども 1人分はおとな 1人分の半分量が目安です。
お子様の年齢や食べ具合によって量を調整してください。

《作り方》

1. たまねぎ、にんじん、ピーマン、大豆水煮はみじん切りにする。
2. 鍋に油をひき、たまねぎをきつね色になるまで炒めた後、にんじん、ピーマンを加えて炒める。
3. 大豆、豚ひき肉を加えてさらに炒める。ひたひたになるくらい水を加え火が通るまで煮込む。
4. カレールウと調味料を加えて煮込み、ご飯にかける。

