



## 大豆のドライカレー

| 《材料》 単位 (g) | こども | おとな          |
|-------------|-----|--------------|
|             | 1人分 | 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。

