



NKまつえ上乃木保育園

おすすめレシピ



◎大豆のドライカレー(こども1人分)



米	50 g
油	1 g
たまねぎ	20 g
にんじん	10 g
ピーマン	5 g
豚ひき肉	20 g
大豆水煮	15 g
かつおだし汁	20 g
トマト缶	30 g
りんご	15 g
ウスターソース	3 g
食塩	0.2 g
カレー粉	0.3 g
米粉	0.5 g

1. たまねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切り、りんごはすりおろす。
2. だいず水煮は、フードプロセッサーかハンドブレンダーで細かくする。
3. 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。
4. 3に2、豚ひき肉を加えてさらに炒める。
5. 4にだし汁、ホールトマト缶、1のりんごを加えて煮込む。
6. 5にソース、食塩、カレー粉を加え、さらに煮込む。
7. 米粉を水に溶き、6に加えて、とろみをつける。

調味料はカレールウで代用しても
おいしく出来上がりますよ。

