11月のおすすめレシピ



トマトドライカレー

材料（子供１人分）

豚挽肉	40g
玉ねぎ	30g
じゃが芋	20g
カットトマト缶	50g
カレーパウダー	0.5g
パセリ	0.5g
油	2g
小麦粉	2g
水	20cc
ケチャップ	3g
上白糖	0.5g
コンソメ	1g



作り方

① 玉ねぎ・じゃが芋は小さめの角切りにし、じゃが芋は水にさらします。
② 熱した油で肉・玉ねぎを炒め、小麦粉を加えて全体に混ぜ合わせ、じゃが芋・トマト缶、水・ケチャップ・カレー粉（風味付け程度に少量入れてください）・砂糖・コンソメを加えて煮ます。
③器にご飯を盛って②をかけ、茹で冷まし刻んだパセリを散らしてください。