



【 カミカミドライカレー 】 子ども 4 人分

材料

●米	200g
●油	4g
●おろしにんにく	0.8g
●豚ひき肉	100g
●たまねぎ	60g
●にんじん	45g
●ピーマン	20g
●ごぼう	40g
●干しぶどう	8g
●コーン	12g
●ケチャップ	12g
●中濃ソース	3.2g
●しょうゆ	3.2g
●食塩	0.8g
●カレー粉	0.8g

作り方

1. 米は通常の水加減で、炊飯をする。
2. たまねぎ、にんじん、ピーマン、ごぼうはみじん切りにする。
3. 干しぶどうは湯に漬けて戻した後、刻む。
4. 鍋に油を熱し、おろしにんにくを加え香りを移す。
5. 4にひき肉、コーン、2を加え炒める。
6. 5の具材が柔らかくなったら、ケチャップ、ソース、しょうゆ、食塩、カレー粉で調味し、3を加え混ぜる。
7. 炊き上がった1のご飯に6をかける。



【 かぼちゃドーナツ 】 子ども 4 人分

材料

●油	揚げ油
●かぼちゃ	72g
●牛乳	48g
●ホットケーキミックス	72g

作り方

1. かぼちゃは、適当な大きさに切り、茹でるか蒸した後、マッシュする。
2. ボウルに1、牛乳を入れよく練る。
3. 2にホットケーキ粉を加え、混ぜ合わせる。
4. 3の生地を3cm程度のボールにまとめるか(※手に油をつけるとまとめやすい)、スプーンを使って落として、160℃程度の油でゆっくり揚げる。
※高温の油で揚げると生地のみわりだけ固くなるので注意すること。

