

* 保育園のおすすめレシピ *

ドライカレー

ひとくちメモ

人参やピーマンが苦手でも、みじん切りになっていて、カレー味なので食べやすくなっています。

<材料 幼児 5 人分>

豚ひき肉	130g	カットトマト缶詰	30g
酒	小さじ 1/2(2.5g)	サラダ油	適量
玉葱	中1個(180g)	米粉	大さじ 1 弱(8.5g)
人参	中 1/2 本(80g)	ケチャップ	大さじ 2/3(12.5g)
ピーマン	1/2 個(20g)	塩	少々
セロリー	15g	カレー粉	小さじ 1/2(1g)
大豆水煮	50g		
生姜	2g		
にんにく	1g		
レーズン	5g		

<作り方>

- ① 玉葱・人参・ピーマン・セロリー・大豆水煮・生姜・にんにくは 3~5 mm 程度のみじん切りにする。
- ② レーズンは、湯にひたして、柔らかくしておく。
- ③ 油でにんにく・生姜・玉葱・セロリーをよく炒める。
- ④ 豚ひき肉を加えて酒を振り、バラバラになるように炒める。
- ⑤ 人参を加えてよく炒める。
- ⑥ 火が通ったら、大豆・カットトマト缶・ピーマンを加えて炒める。
- ⑦ 米粉を振り入れ炒め、レーズン・ケチャップ・塩・カレー粉を加えて煮る。



※カットトマト缶詰は生のトマトの皮をむき種を除いて使ってもよいです。

※レーズンは刻んでもよいです。

☆計量スプーン・カップについて

小さじ 1=5ml、大さじ 1=15ml

1 カップ=200ml です。

札幌市保育所給食基準献立より