

* 保育園のおすすめレシピ *

根菜カレー

ひとくちメモ

子ども達が大好きな保育園のカレーです。大根やごぼうなどの根菜も、カレーに入れることで美味しく食べられます。

<材料 幼児 5 人分>

豚ももスライス	100g	牛乳	1 カップ弱(200g)
玉葱	中 2/3 個(130g)	ケチャップ	小さじ 1(5.5g)
人参	中 1/2 本(80g)	中濃ソース	小さじ 1(5.5g)
大根	中 1/8 本(100g)	醤油	小さじ 2/3(4g)
ごぼう	1/4 本(50g)	カレー粉	小さじ 2/3(1.5g)
サラダ油	適量	塩	小さじ 1/6(1g)
バター	大さじ 2 強(25g)	水	適量
小麦粉	大さじ 3 弱(25g)		

<作り方>

- ① 玉葱は長さ 2cm 程度の千切り、人参は 1cm、大根は 1.5cm 程度の角切りにする。ごぼうは縦半分にし、斜め薄切りにする。
- ② 厚手の鍋でバターを完全に溶かし、小麦粉を入れ、弱火で時々混ぜながら火を通す。
- ③ ②がとろっとしてきたら中火にし、時々混ぜながら焦げ目をつける。(きつね色になるまで炒める。)
- ④ 別の鍋で玉葱をよく炒めたら、大根を加え炒める。豚肉・人参・ごぼうを加えてさらに炒め、ひたひたの水を加え煮る。
- ⑤ 野菜が 8 割程度煮えたら牛乳を加え、人肌に温まったら②と調味料を加え煮る。

※カレー粉は、から炒りして使用すると香りや味がよくなります。



☆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