

* 保育園のおすすめレシピ *

ドライカレー

<材料 幼児 8 人分>

豚挽肉	200g	レーズン	8g	小麦粉	大さじ 1 杯半(16g)
酒	小さじ 1 弱(4g)	カットトマト缶詰	40g	ウスターソース	大さじ 1 強(24g)
玉葱	1 個半(300g)	生姜	3g	中濃ソース	大さじ 1 弱(16g)
人参	2/3 本(140g)	にんにく	2g	ケチャップ	大さじ 1 強(20g)
ピーマン	1 個(40g)	サラダ油	小さじ 1 弱(3g)	塩	少々
セロリー	1/5 本(40g)			カレー粉	小さじ 3/4(1.6g)
大豆水煮	80g				

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。

<作り方>

- ① 玉ねぎ、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・セロリーを炒める。
- ④ 香りがでてきたら、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 玉葱を加え炒め、火が通ったら、大豆、カットトマト、ピーマンを加えて炒める。
- ⑦ 小麦粉を振り入れ炒め、レーズン、ウスターソース、中濃ソース、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。

☆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