

* 保育園のおすすめレシピ *

キャベツカレー

<材料 4人分>

鶏ひき肉	80g
キャベツ	葉 1.5 枚(70g)
じゃがいも	中 2/3 個(90g)
玉葱	中 3/5 個(100g)
人参	中 1/2 本(70g)
サラダ油	小さじ 1(4g)
水	適量

ひとくちメモ

キャベツの甘みが加わった、やさしい味の
カレーです。

バター	小さじ 5(20g)
小麦粉	大さじ 2強(20g)
牛乳	4/5 カップ(160g)
カレー粉	小さじ 3/5(1.2g)
ケチャップ	小さじ 1 弱(4g)
中濃ソース	小さじ 1 弱(4g)
醤油	小さじ 1/2 弱(2.8g)
塩	小さじ 1/7(0.8g)

<作り方>

- ① 玉葱は長さ 2cm 程度の干切り、人参は 1cm の角切り、じゃが芋は 1.5cm の角切り、キャベツは 3cm 角のざく切りにする。
- ② 鍋を火にかけ、バターを完全に溶かしてから小麦粉を入れ、へらを使用して弱火で混ぜながらよく炒める。褐色になったら火からおろす。
- ③ 別の鍋にサラダ油を入れ、玉葱をよく炒めたら、鶏ひき肉、人参、じゃが芋を加えてさらに炒め、ひたひたの水を加え煮る。煮立ったら、キャベツを加え煮る。
- ④ 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良くなります。



☆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