

げんき・キッズ保育園

献立名

『ドライカレー』



材 料 (子ども1人分)

無塩バター2g・油0.5g・豚挽き肉30g
玉ねぎ20g・人参10g・コーン10g
レーズン3g・ピーマン5g

(コーン以外の野菜はみじん切り)

カレー粉0.4g・三温糖1.2g
コンソメ0.5g・ケチャップ3g
ウスターソース1g・食塩0.3g

作り方

- ①お鍋にバターと油を入れを入れ豚ひき肉玉ねぎ・人参・コーンの順に炒めます。
- ②①のお鍋にカレー粉・三温糖・コンソメケチャップ・ウスターソース・塩の順に入れ味付けをします。
- ③最後にピーマンとレーズンを入れひと煮立ちしたら完成!!

★子どもの好む、甘い味付けです。大人は子どもの味に、油で炒めたカレー粉を加え辛さを調節すると良いですね♡

野菜をみじん切りにすることで野菜苦手な子どもも食べてくれる栄養満点の人気メニューです。

ぜひ、お試しください。