

レシピ紹介 ~給食メニューから~

※レシピは家庭用に
アレンジしています。

主菜

キーマカレー

【幼児4人分】

豚ひき肉	200g
油	3g (小さじ1)
にんにく	4g
しょうが	4g
にんじん	40g
玉ねぎ	80g
ホールコーン缶	40g
トマト缶	40g
トマトケチャップ	6g (小さじ1)
カレールウ	10g程度
水	200g程度



- ① にんにく、しょうがはみじん切り。にんじん、玉ねぎは粗みじん切り。トマト缶はざく切り。
- ② 鍋に油を入れ、豚ひき肉を炒める。にんにく、しょうがを加える。にんじん、玉ねぎを加え、炒める。
- ③ 野菜に火が通ってきたら、水をヒタヒタくらいに加える。コーン缶、トマト缶を加える。ルウ、ケチャップを加える。トロトロくらいの濃度まで煮る。