

# 大豆ドライカレー

## <作り方>

- ① たまねぎとにんじんは、みじん切りにする。
- ② 鍋にバターを溶かし、①、牛ミンチ、豚ミンチを炒める。
- ③ ②に水煮大豆、★を加えて、さらに炒める。
- ④ ご飯の上に盛り付ける。

## ●栄養価

エネルギー	409 kcal
たんぱく質	15.7 g
脂質	9.6 g
塩分	1.4 g



材 料 (大人4人分)		ばくばく・ かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
たまねぎ	1 / 2 個	大人と同じ	圧力鍋で8分加圧した後、1cm×5mm幅に切る		もぐもぐを ペースト にする
にんじん	1 / 4 本		圧力鍋で20分加圧した後		
バター	8 g		1cm正方形5mm幅に切る	5mm正方形3mm幅に切る	
牛ミンチ	40 g		抜く		
豚ミンチ	120 g		鶏ミンチをよくほぐしてゆで		
水煮大豆	60 g		軽くミルサーにかける	ざらつきのあるペースト	
★	カレー粉 大さじ1 / 2 ウスターソース 小さじ2 ケチャップ 大さじ1と1 / 2 コンソメ 小さじ1 塩 少々	鍋に水(目安: 1人160cc)を入れて沸かし、市販のカレールウ(目安: 1人20g)を溶かす。具材と合わせ、カレーシチューをつくる。			
ご飯	茶碗4杯分	ご飯	軟飯	おかゆ	おかゆペースト

※こどもは大人の2 / 3量が目安です。 ※都合により、給食の食材を変更する場合があります。