

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、牛ひき肉、豚ひき肉を炒める。
- ③ ②に水煮大豆、★調味料を加えて炒め、味を調える。
- ④ 皿にご飯(大人150g、こども100g)を入れ、③を盛り付ける。

●栄養価	
エネルギー	418kcal
たんぱく質	13.7g
脂質	11.0g
塩分	1.1g



カレーは早食いになりやすいので、一口量を少なめにしたり、皿に小分けにしたりして食べましょう。

材 料 (大人4人分)		ぱくぱく・ 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(100 g)	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	1／5本(30 g)		圧力鍋で10分加圧した後		
			1cm正方5mm幅に切る	5mm正方3mm幅に切る	
バター	小さじ2(8 g)		抜く		
牛ひき肉	40 g		鶏ひき肉をほぐして茹でる	鶏ひき肉を茹でて ざらつきのあるペーストにする	
豚ひき肉	120 g		皮をむき、圧力鍋で 10分加圧後軽くつぶす	皮をむき、圧力鍋で 10分加圧後よくつぶす	
水煮大豆	60 g				
★	カレー粉 ウスターソース ケチャップ 顆粒コンソメ 塩	小さじ1 小さじ2 大さじ1と1／2 小さじ1 少々	鍋に水（目安：1人160ml）を入れて沸かし、 市販のカレールウ(目安：1人20 g)を溶かす。 上記の具材と合わせ、カレーシチューを作る。		

※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。