



こども園 おすすめメニュー



好評だった2/21(金)の誕生会のドライカレーのレシピのご紹介です。

子ども達がおいしそうにもりもり食べてくれました😊

ご家庭でも参考にされてみられてはいかがでしょうか？



★こども園 ドライカレー★

【材料 (大人 3 人分くらい)】

- ・合挽き肉・・・250g
- ・人参・・・1/2 本(約 70g)
- ・ピーマン・・・1 個くらい(約 30g)
- ・玉ねぎ・・・1/2 個(約 100g)
- ・しめじ・・・2/3 パック(約 60g)
- ・水・・・250ml
- ・カレールウ・・・3 かけ(約 53g)
- ・ケチャップ・・・大さじ 3 杯(約 54g)
- ・みりん風味調味料・・・大さじ 1 杯(約 18g)
- ・ウスターソース・・・大さじ 1 杯(約 18g)
- ・マギーブイヨン・・・1 個(約 4g)くらい
- ・油・・・小さじ 2 杯くらい(約 8g)

A

【作り方】

- ① 人参、ピーマン、玉ねぎ、しめじはみじん切りにする。

フライパンに油を入れて、中火にかけ、人参、玉ねぎ、合挽き肉を入れて炒める。

- ② 野菜と挽き肉に火が通ったら、水とAを入れ、混ぜながら中火で加熱し、水気が少なくなったら火を止める。

※園ではどろっとした水分が少ない状態にしています。お好みのやわらかさで調節されて下さい。

※未満児さんは食べやすいように、出来上がったドライカレーをご飯に混ぜ込んで提供しています。

