

保育園給食 おすすめレシピ



ドライカレー

材料名	ご家庭4人分 (大人2、こども2)	目安量	保育園1人分 (3歳以上)
米	300 g	2合	50 g
豚ひき肉	180 g		30 g
玉ねぎ	150 g	中1個	25 g
にんじん	60 g	中1/2本	10 g
ピーマン	30 g	1個	5 g
油	15 g		2.5 g
カレー粉	1.5 g	小さじ1弱	0.25 g
トマトジュース	120 g		20 g
水	90 g		15 g
砂糖	2.4 g	小さじ1弱	0.4 g
コーンスターチ	9 g	大さじ1と1/2	1.5 g
塩	3.6 g	小さじ2/3	0.6 g

※1、2歳児の分量は、8割程度です。

※大人は、子ども1人分の約2倍です。量は適宜調節してください。

<作り方>

- ① ご飯を炊いておく。
- ② 玉ねぎ、にんじん、ピーマンをみじん切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、豚ひき肉と②の野菜を炒める。
- ④ ③にカレー粉を加えて炒める。

さらに、トマトジュース、水、砂糖を加えて水分が無くなるまで煮込む。

- ⑤ ④に水溶性コーンスターチを加えてとろみをつけ、塩で味を調える。
- ⑥ お皿にご飯を盛り、⑤をかける。