

【 大豆のドライカレー 】



☆材料☆

- ・豚ひき肉……80g
- ・たまねぎ……120g
- ・じゃがいも…160g
- ・にんじん……60g
- ・ゆで大豆……50g
- ・しょうが……1 かけ
- ・にんにく……1 かけ
- ・炒め油……4g (小さじ1)
- ・りんご……1/4 個
- ・カレールウ…30g
- ・ケチャップ…30g (大さじ2 弱)
- ・塩……少々
- ・パセリ……少々

☆作り方☆

- ① しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ② たまねぎ、じゃがいも、にんじんは小さめの角切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、①、豚ひき肉、②、ゆで大豆の順に炒める。
- ④ ひたひたの水を加えて15分ほど煮、りんごのすりおろし、カレールウ、ケチャップを加えてさらに5分ほど煮る。
- ⑤ 塩で味をととのえ、パセリのみじん切りを散らす。

りんごの甘味がきいていて、
子どもたちにも大人気です！



エネルギー：354kcal たんぱく質：14.4g 脂質：15.0g 塩分：2.2g



ごはん・汁物



【 五目ごはん 】

☆材料☆

- ・ごはん……2 人分
- ・鶏もも肉……40g
- ・にんじん……40g
- ・ゆで大豆……20g
- ・ごぼう……20g
- ・きざみ昆布…4g
- ・炒め油……4g (小さじ1)
- ・しょうゆ……9g (大さじ1/2)
- ・砂糖……9g (大さじ1)
- ・酒……5g (小さじ1)
- ・だし汁……適量

☆作り方☆

- ① きざみ昆布は水につけて戻し、短めに切る。
- ② 鶏もも肉は小間切れにする。
にんじんはせん切り、ごぼうはたて半分に切り、
ななめうす切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、鶏肉、にんじん、ごぼうを炒める。
- ④ きざみ昆布、ゆで大豆を加え、だし汁、調味料を加えて煮る。
- ⑤ あたたかいごはんに④の具を混ぜる。

大豆・ごぼう・昆布と、
食物せんいがたっぷりのごはんです。



エネルギー：382kcal たんぱく質：12.2g 脂質：4.2g 塩分：1.0g