おうちで つくってみよう

こども園ではカレーライスは大人気の献立ですが、 今回、ご紹介するドライカレーも人気があります。 多くの子どもたちが苦手とするピーマンが入って いますが、園ではよく食べています。

ドライカレー

材料 大人2人子ども2人分

米 2合 豚ひき肉 200g たまねぎ 中1個 にんじん 中1/3本 ピーマン 中1個 かさじ1強

カレー粉 小さじ1 ケチャップ 大さじ3 しょうゆ 小さじ1 ウスターソース 小さじ1/2 牛乳 180g 塩 小さじ1/3 レーズン(湯通しする)20g



←たまねぎはよく炒めて 甘みを引き出しましょう ①米を炊く。

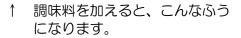
【作り方】

②たまねぎ、にんじん、ピーマン は、みじん切りにする。

③鍋に油を熱し、たまねぎをよく 炒める。さらに、ひき肉を炒め、 にんじん、ピーマンを加え、炒 める。

- ④③に牛乳、調味料、レーズンを加え、煮込む。
 - 焦げないようにかき混ぜて、分を飛ばし煮詰める。
- ⑤炊き上がった①を皿に盛付け、 ④をかける。

盛り付けたドライカレーにゆでた型抜き 野菜を飾ってみましょう。また、野菜だけ でなく、ごはんを型で抜いても楽しめます。



←水分が少なくなってくると焦げ やすくなってきます

残ったドライカレーは…

少し多く作って、小分けにして冷凍しておくと 便利な一品です。

ごはんと合わせる以外にも

- オムレツの具に
- 蒸かしたじゃがいも(一口大)にドライカレーをかけて、ピザチーズをのせてトースターで 焼いて、グラタン風に
- 焼いた食パンにはさんでほっとサンド風になど、活用していただけると思います。

