

給食レシピ紹介～大豆入りキーマカレー～

【材料（2人分）】

豚ひき肉……120g
玉ねぎ……中2/3個(120g)
にんじん……中1/2本(50g)
セロリ……スティック2つ分(15g)
ピーマン……小1/4個(10g)
大豆(水煮)…40g
にんにく……少々
しょうが……少々
サラダ油……小さじ2/3(3g)
赤ワイン……小さじ2/3(3g)
★カレールウ…25g
★ケチャップ…小さじ2杯弱(11g)
★ウスターーソース…小さじ1/2杯(3g)
★カレー粉……少々
水……………1/4カップ(50ml)

【作り方】

- ①野菜はすべてみじん切りにする。
- ②鍋に油を熱し、にんにくとしょうがを炒めて香りが出たら、豚ひき肉を炒め、色が変わってきたらワインを入れる。
- ③玉ねぎ、にんじんを加えて炒める。
- ④玉ねぎの色が変わってきたら、セロリ、ピーマンも加えて炒める。
- ⑤水を加えて煮る。
- ⑥野菜に火が通ったら大豆を加えて煮る。
- ⑦★の調味料を加えて煮る。



キーマカレーはひき肉を使って作るカレーのことを言います。豆が苦手なお子さんでも、カレー味だと食べやすいようです。写真はご飯と一緒にですが、食パンやナンと一緒に提供することもあります。