

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