

保育園給食レシピ

恵庭市子ども未来部

★豆腐ドライカレー★

材 料（こども5人分）

合挽肉	130g
木綿豆腐	1/3丁
玉葱	50g
人参	小1/4本
ホールコーン缶詰	50g
ピーマン	1個
カレールウ	25g
コンソメ	小さじ1(5g)
カレー粉	小さじ1/2(1g)
塩	適量
油	適量

保育園
新メニュー



下準備

- ・豆腐は水をきる。細かくつぶす。
- ・玉ねぎ、人参、ピーマン、カレールウ(固形の場合)は粗くきざむ。

作り方

- ①鍋に油を熱し、合挽肉、人参、玉葱、豆腐、ピーマンを順に炒める。
 - ②野菜に火が通ったら、コーンを混ぜ、カレールウ、コンソメを加えとろみをつける。
 - ③カレー粉、塩で味を調える。
- ☆お好みで合挽肉を減らして豆腐を増やしたり、小さく切ったトマトやまいたけ等きのこ類を加えてアレンジしてもおいしいです！

