

# 大豆ドライカレー



エネルギー 420kcal たんぱく質 16.9g カルシウム 57mg 鉄 2.2mg 塩分 1.1g

## < 材 料 > 大人2人分

- ごはん・・・・・・・・・・茶碗2杯
- 豚ひき肉・・・・・・・・・・60g
- 大豆水煮・・・・・・・・・・40g
- 枝豆（冷凍・さやつき）・・・20g
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・60g
- 人参・・・・・・・・・・40g
- 大根・・・・・・・・・・40g
- コーン・・・・・・・・・・20g
- しょうが・・・・・・・・・・4g
- にんにく・・・・・・・・・・4g
- 油・・・・・・・・・・4g
- 水・・・・・・・・・・小さじ2
- 小麦粉・・・・・・・・・・4g
- A { カレー粉・・・・・・・・・・1.4g
- ケチャップ・・・・・・・・・・20g
- 中濃ソース・・・・・・・・・・8g
- しょうゆ・・・・・・・・・・4g

## < 作 り 方 >

- ① 玉ねぎ、しょうが、にんにくをみじん切りにする。
- ② 人参は、皮をむき、5mm程度の輪切りにする。型抜きをし、やわらかく茹でる。（※型抜きした人参は飾り用）残った部分は、みじん切りにする。
- ③ 大根は、皮をむき、1cm程度の角切りにする。
- ④ 枝豆は、自然解凍し、さやから出す。
- ⑤ 大豆は、ポリ袋に入れて麺棒などで叩いて粗くつぶす。
- ⑥ フライパンに油をひき、にんにくとしょうがを炒め、ひき肉を加えて炒める。
- ⑦ 肉に火が通ったら、野菜と大豆を加えて炒める。
- ⑧ 水を加え、蓋をして5分ほど蒸し焼きにする。
- ⑨ 蓋をとり、水分がなくなるまで炒める。いったん火を止め、小麦粉を振り入れてよく混ぜる。
- ⑩ A を入れ、火をつけてひと煮立ちさせる。最後に枝豆とコーンを混ぜる。
- ⑪ ごはんと一緒にルーを盛り付ける。ルーの上に、型抜きした人参を飾る。

子供の好きな少し甘めのカレーです。大人は、こしょうを入れるとスパイシーになり、おすすめです！

野菜がいっぱい食べられるので、好きな野菜を入れてオリジナルカレーを作りましょう！



# 和えるだけ！サラダ



エネルギー 36kcal たんぱく質 2.9g カルシウム 11mg 鉄 0.2mg 塩分 0.2g

## < 材 料 > 2人分

レタス・・・・・・・・・・20g  
 鶏ささみ・・・・・・・・・・20g  
 焼きのり・・・・・・・・・・1g  
 ミニトマト・・・・・・・・・・20g  
 A { ごま油・・・・・・・・・・4g  
     塩・・・・・・・・・・0.4g  
     いりごま・・・・・・・・・・1g

## < 作 り 方 >

- ① ささみは茹でて、食べやすい大きさに手でさく。
- ② レタスは水洗いし、食べやすい大きさに手でちぎる。
- ③ ミニトマトは 1/4 にカットし、焼きのりは手でちぎる。
- ④ A をよく混ぜ、①～③の食材と混ぜ合わせる。

## < 1食分の合計 >

エネルギー 456kcal たんぱく質 19.8g カルシウム 68mg 鉄 2.4mg 塩分 1.3g

## 調味料・食材の重量 (g)



調味料・食材	小さじ1	大さじ1
しょうゆ	6	18
みりん	6	18
酒	5	15
ケチャップ	6	18
中濃ソース	6	18
砂糖	3	9
油	4	12
塩	6	18
カレー粉	2	6
炒りごま	3	9
小麦粉	3	9



☆塩少々 (約0.2g)  
 2本指 (親指と人差し指) で  
 つまんだ量

☆塩ひとつまみ (約0.5g)  
 3本指 (親指と人差し指と中指) で  
 つまんだ量

