

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

