

おうち給食～キーマカレー～

おうち給食^{きゅうしょく}「キーマカレー」のつくいかた

材料(1人前のめやす)※ぶんにょうやざいりょうは おうちのひとと そうだんしてください。

- ・にんにく(0.6g) ・しょうが(0.6g) ・たまねぎ(53g) ・にんじん(17g) ・ピーマン(9g)
- ・あいびき ひきにく(30g)
- ・サラダあぶら(2cc) ・チキンコンソメ(0.8g) ・カレーこ(0.5g) ・カレールウ(4g) ・ケチャップ(6g)
- ・しょうゆ(0.8cc) ・あかワイン(0.8cc) ・しお・コシヨ(すこし)

- ① にんにく, しょうが, にんじん, ピーマンを みじんぎりに する。
 - ② サラダあぶらを フライパンで ねっし, よわびにして にんにく, しょうがをいれて いためる。
 - ③ ひきにくを いれ, ちゅうびにして あかワイン, しお, こしょうをして カレーこで したあじをつける。
 - ④ にんじん, たまねぎ, ピーマンを いれていためる。(きゅうしょくちょういんさんからの アドバイス「みずをすこしいれて, にと, やさいが はやく やわらかく なります。」)
 - ⑤ チキンコンソメ・ケチャップ・しょうゆで このみのあじを つけて, カレールウを いれて にこみます。(あじみをするといいいい)
(きゅうしょくちょういんさんからの アドバイス「カレールウは ほうちゅうで きざんでおくと はやく とけます。」)
 - ⑥ このやさいのほかにも ミックスビーンズ や なす, スッキーニ, きのことなど すきなやさいを いれても おいしいです。たまごが すきなひとは, ゆでたまご や おんせんたまご, めだまやきを のせても おいしく たべられます。
- ごはんにも のせて めしあがれ!!