

作ってみましょう 保育園給食レシピ!!

チリコンカーネのカレー風味



我孫子市マスコットキャラクター
手賀沼のうなぎちゃん

【材料】子ども6人分(大人2人&子ども2人分)

- ・ゆで大豆……180g
- ・玉葱………中 1 個
- ・人参………1/3 本
- ・しょうが ……3g
- ・にんにく ……3g
- ・サラダ油 ……大さじ 1/2
- ・豚ひき肉……180g
- ・カレー粉 ……小さじ 1 弱
- ・塩 ………小さじ 1/3 強
- ・赤ワイン ……小さじ2
- ・ケチャップ ……大さじ1と 1/2 強
- ・中濃ソース ……大さじ2と 1/2
- ・水 ………大さじ 3 と 1/2
- ・ターメリックライスまたはごはん…適量

〈子ども1人分〉

※ごはんを除く

・エネルギー	122kcal
・たんぱく質	10.9g
・脂質	5.3g
・食塩相当量	1.1g

豚ひき肉だけではなく、ゆで大豆を使うことでカルシウム摂取量がアップします♪



【作り方】

- ① ゆで大豆、玉葱、人参、しょうが、にんにくはみじん切りにする。(しょうが、にんにくはチューブのものでもかまいません)
- ② フライパンにサラダ油を熱し、にんにくとしょうがを炒め、香りが出てきたら豚ひき肉を加えて炒める。
- ③ 肉がパラパラになったら玉葱と人参、ゆで大豆を加えて炒め、野菜がしんなりしてきたらカレー粉を加えてなじませる。
- ④ Aの調味料を加えて軽く煮たら水を加え、焦げ付かないように時々混ぜながら水分が少なくなるまで煮込む。
- ⑤ 器にごはんを盛り、④をかける。

ターメリックライスの作り方
浸水した3合の米に市販のターメリック
小さじ 1/2～1/3 を混ぜて炊きます。

