

☆カレー味デビューするなら・・・

カレーなどの香辛料は1歳すぎくらいから使えます。ただし、ほんのり香りがする程度にします。カレールーは甘口を選びケチャップや牛乳、ヨーグルトなどで辛味をマイルドにしてあげるとよいでしょう。

☆いつものカレーをちょっとアレンジ!

ムキエビやホタテ缶を入れてシーフードカレーにしたり、大豆の水煮を入れてビーンズカレー、野菜をたっぷり入れて野菜カレーにしてみませんか?

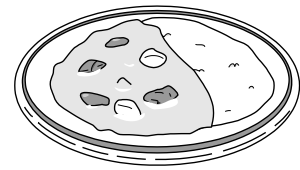


八千代市イメージキャラクター「やっち」



保育園の給食レシピ

カレーライス

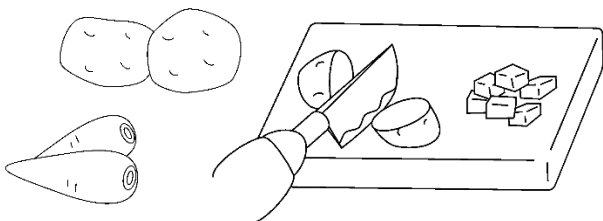


保育園の人気メニューを作ろう!  
保育園ならではの作り方や工夫も満載!

カレーライス

材料 (大人2人分・子ども2人分)

胚芽米 (白米でも OK)	2 合
豚もも肉小間切	120 g
じゃがいも	2 個 (300 g)
人参	1 本 (150 g)
玉ねぎ	1 個 (250 g)
にんにく・しょうが	少々 (なくても OK)
炒め油	大さじ 1
りんご	1/6 個 (なくても OK)
カレールウ	80 g
セロリ	少々 (なくても OK)
水	600 cc (3 カップ)



作り方

- ①じゃがいもは食べやすい大きさに切り水にさらす。
- ②人参はいちょう切り、玉ねぎは薄切り、にんにく・しょうがは、みじん切りにする。
- ③セロリはみじん切り、りんごはすりおろす。
- ④鍋に油を熱し(中火)、豚肉と①、②を炒める。
- ⑤玉ねぎがしんなりしたら、③と水を加える。
- ⑥沸騰したらあくをとり、弱火～中火で15分位煮込む。
- ⑦野菜がやわらかくなったら火を止め、カレールウを割り入れて混ぜる。
- ⑧再度、弱火でとろみがつくまで10分位煮込む。

お好みで砂糖、ケチャップ、ソース、しょうゆなどを最後に加えて味をととのえましょう。