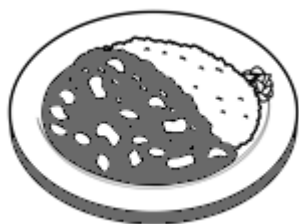




ひじきのドライカレー



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！

☆スプーンの使い方が上手にできないときは・・・
ひじきのドライカレーはひき肉・みじん切りの野菜を使っているので、スプーンですくう時にポロポロこぼれがちです。まだスプーンが上手に使えない時は食器に配慮してみましょう。ふちが立ち上がりになっているタイプの食器なら、すくいやすくなります。上手にすくうことが出来れば、子どもも食べることが楽しくなってきます。ぜひお試しください。



八千代市イメージキャラクター「やっち」

ひじきのドライカレー

材料（大人2人分・子ども2人分）

胚芽米（白米）	2 合	
バター	5 g	
豚ひき肉	180 g	
乾燥ひじき	6 g・・・水で戻し、みじん切り	
人参	1 本（120 g）	} みじん切り
玉ねぎ	1 ケ（180 g）	
ピーマン	1 ケ（30 g）	
にんにく	少々	
しょうが	少々	
油	小さじ 1	
A {	カレー粉	小さじ 1/2
	コンソメ	小さじ 1/2
	ケチャップ	大さじ 1
	ソース	小さじ 1
	しょうゆ	小さじ 1/2
	塩	小さじ 1/2

作り方

- ①米にバターを加え炊く。
- ②鍋に油を熱し、しょうが・にんにく・ひき肉・玉ねぎ・人参・ひじき・ピーマンの順に炒める。
- ③やわらかくなったらAの調味料で味付けし、汁気が少なくなるまで炒める。
- ④炊き上がったバターライスとドライカレーを器に盛り付ける。

- ・子ども用に作った後で、カレー粉を足して大人の辛さに調節しましょう。
- ・ピーマンやひじきは子どもが苦手な食品ですが、みじん切りにしてカレー味にすることで食べやすくなります。