



おすすめレシピ



ドライカレー

ざいりょう 材料 (子ども1人分)

合挽き肉(あいびきにく)	30g
玉ねぎ	35g
人参(にんじん)	25g
うずらの卵(たまご)	2個(こ)
ご飯(はん)	100g
★ケチャップ	小さじ1
★中濃(ちゅうのう)ソース	小さじ1
★醤油(しょうゆ)	小さじ1
★カレー粉(こ)	小さじ1/2
★酒(さけ)	小さじ1
サラダ油(あぶら)	小さじ1



1

玉ねぎ、人参は粗(あら)みじん切りにする。うずらの卵は好きな形に切る。

玉ねぎ 粗みじん切り



人参 粗みじん切り



2

フライパンにサラダ油、玉ねぎ、人参を入れて中火(ちゅうび)にかけ玉ねぎが透き通って(すきとおって)きたら合挽き肉を入れほぐすように炒(いた)める。ひき肉がほぐれてきたら★を入れて全体にからませ、炒める。

3

器(うつわ)にご飯、2、うずらの卵をもりつける。

Point



しょうかんのこ
食感を残すためみじん切りではなく
粗みじん切りにしましょう

