



# ドライカレー

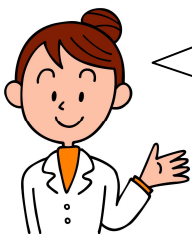
子どもたちに人気があるメニュー

## 🍴 材料（4人分）

豚ひき肉	100g
玉ねぎ	100g
人参	60g
ごぼう	20g
ゆで大豆	20g
グリーンピース	25g
生姜	2g
油	小さじ1
カレー粉	少々
カレールー	16g
ケチャップ	大さじ1/2
ソース	大さじ1/2

## 🍴 作り方

- 1 玉ねぎ、人参はみじん切り、ごぼうはさがきにする。
- 2 油で豚ひき肉と生姜を炒め、カレー粉を入れ混ぜる。
- 3 1の材料を入れ、さらに炒める。
- 4 そこにゆで大豆とグリーンピースをいれる。
- 5 カレールー、ケチャップ、ソースを加えてとろっとするまで煮る。



子どもたちの大好きなドライカレー。

よくかんで食べる習慣を身につけるために、給食ではごぼうや大豆を入れています。

夏場は、トマトをカットして入れて少し酸味のあるドライカレーにしてもおいしいですよ。