

## カレーライス

エネルギー220kcal 塩分2.0g

### 材料(4人分)

玉葱 1個	豚肉80g	カレールウ 60g	グリーンピース 15g
じゃが芋 中1個	油 8g(小さじ2)	トマトピューレ 32g(大さじ2)	
人参 1/4本	バター12g(大さじ1)	塩・こしょう 適量	
りんご1/6個		(ごはん 適量)	

### <作り方>

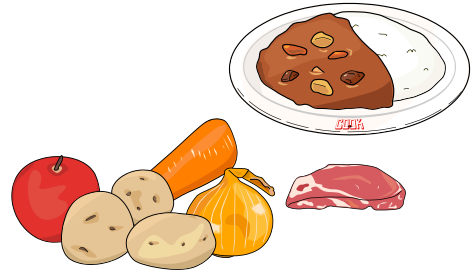
- ① 材料を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油とバターを熱し、材料を炒める。
- ③ かぶるくらいの水を加えて煮る。
- ④ あくをとりながら煮て、材料が軟らかくなったら、カレールウ、トマトピューレを加え、塩・こしょうで味を整える。

※トマトピューレのかわりにトマトケチャップやウスターソースをまぜたり、ミルクチョコレートを少し加えて濃くをだすこともあります。

※りんごや人参のすりおろしを加えると、まろやかになります。

※ルウは、種類によって違うので調節して下さい。

※季節の野菜(夏は、茄子やトマト、秋は椎茸やしめじ等)を入れるとおいしいです。



## ドライカレー

エネルギー110kcal 塩分0.5g

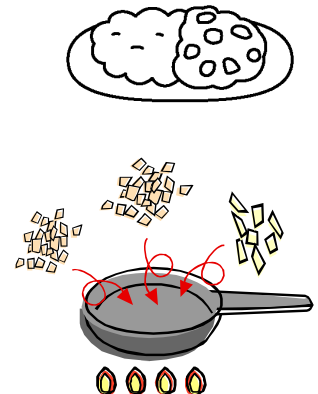
### 材料(4人分)

豚ひき肉 120g	A {	トマトピューレ 20g(小さじ4)	カレー粉 少々
生姜 少々		ケチャップ 20g(大さじ1強)	カレールウ 6g
人参 40g		ソース 少々	油 適量
玉葱 120g			
ピーマン 20g			

### <作り方>

- ① 玉葱、人参、ピーマン、生姜をみじん切りにする。
- ② 生姜を炒める。
- ③ 炒めて生姜の中に、豚ひき肉とカレー粉をいれて炒める。
- ④ ③の中に野菜を加えて炒める。
- ⑤ Aを加えてカレールウを溶かし、味を整える。

※白いごはんに、ドライカレーをのせて食べるとおいしいです。



## 夏野菜カレー

エネルギー220kcal 塩分2.0g

### 材料(4人分)

玉葱 1個	茄子 1個	豚肉 80g	カレールウ 60g
じゃが芋 小1個	トマト 1/2個	油 8g(小さじ2)	トマトピューレ 32g(大さじ2)
南瓜80g(1/10個)	いんげん 40g	バター12g(大さじ1)	塩・こしょう 適量
人参 1/4本			

### <作り方>

- ① 材料を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油とバターを熱し、材料を炒める。
- ③ かぶるくらいの水を加えて煮る。
- ④ あくをとりながら煮て、材料が軟らかくなったら、カレールウ、トマトピューレを加え、塩・こしょうで味を整える。



※いつもと一味違うカレーになります。茄子もトマトもたくさん食べられます。  
いんげんの代わりにオクラをいれてもおいしいです。

## 根菜カレー

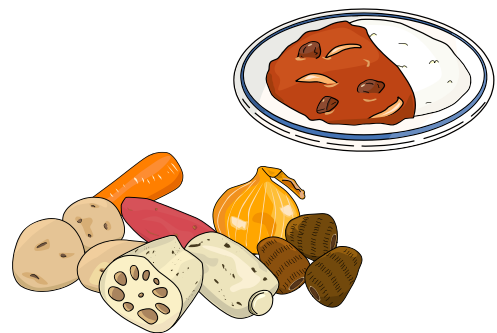
エネルギー228kcal 塩分2.0g

### 材料(4人分)

玉葱 1個	れんこん 50g	鶏肉 120g	カレールウ 60g
じゃが芋 小1個	人参 1/4本	油 8g(小さじ2)	トマトピューレ 32g(大さじ2)
さつま芋 1/2本 又は 里芋2~3個		バター12g(大さじ1)	塩・こしょう 適量
グリーンピース 15g			

### <作り方>

- ① 材料を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油とバターを熱し、材料を炒める。
- ③ かぶるくらいの水を加えて煮る。
- ④ あくをとりながら煮て、材料が軟らかくなったら、カレールウ、トマトピューレを加え、塩・こしょうで味を整える。



※じゃが芋のかわりに里芋にしてもおいしいです。  
※里芋をミキサーにかけて使うと、粘り気がでるのでルウとして加えるとおいしいです。

## ビーンズシーフードカレー

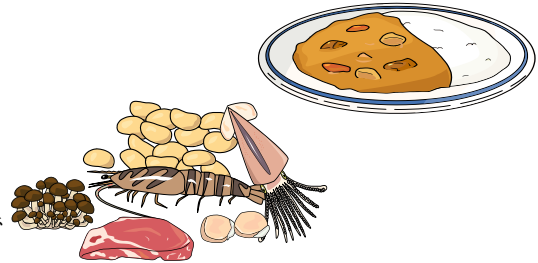
エネルギー248kcal 塩分2.2g

### 材料(4人分)

ゆで大豆 40g	玉葱 1個	りんご 1/4個	カレールウ 60g
シーフードミックス 120g		油 8g(小さじ2)	トマトピューレ 32g(大さじ2)
豚肉 40g	人参 1/4本	バター12g(大さじ1)	塩・こしょう 適量
じゃが芋 中1個	しめじ 30g		

### <作り方>

- ① 材料を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にバターと油を熱し、材料を炒める。
- ③ かぶるくらいの水を加えて煮る。
- ④ あくをとりながら煮て、材料が柔らかくなったら、カレールウ、トマトピューレを加え、塩・こしょうで味を整える。



※保育所給食の場合、シーフードを少し減らして豚肉を入れています。

※日頃あまり食べない豆類も、カレーにいれると簡単に食べられます。

