★ダイシモチと豆腐のドライカレー

令和２年

【材料】（子ども１０人分）

木綿豆腐	２００ｇ
鶏ひき肉	５０ｇ
ダイシモチ	２０ｇ
玉ねぎ	１００ｇ
にんじん	５０ｇ
ピーマン	５０ｇ
生しいたけ	５０ｇ
しょうがのみじん切り	少々
にんにくのみじん切り	少々
油	適量
ケチャップ	５ｇ
カレールー	２０ｇ
水	適量
ごはん	適量

【作り方】

① 豆腐はしっかり水切りする。
② 野菜などの材料はみじん切りにしておく。
③ ダイシモチは水につけておく。
④ しょうが、にんにく、ひき肉を炒める。
⑤ ②、③、水を適量加えて、炒め煮にする。
⑥ ①を加えて、くずしながら炒める。
⑦ ルウ、ケチャップで味をつける。
⑧ ごはんと盛り付ける。

※ごはんにもダイシモチを入れてもいいですね。

子ども１０人分は
大人３～４人分です。

善通寺市　子ども課