



# 幼児食レシピ

令和2年

## ★夏野菜カレー

【材料：子ども5人分】

豚ひき肉	100g
かぼちゃ	1/8個
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/4本
トマト	1/4個
なす	小1本
おくら	5本
コーン	大さじ5
生クリーム	大さじ1
チーズ	15g
カレールー	約50g
水	約500ml
油	少々
ごはん	適量

【作り方】

- ① かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、なす、トマト、オクラは1～2cm角に切る。
- ② 豚ひき肉を炒める。色が変わったら①を固いものから加え炒める。
- ③ 水を入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。コーンも入れる。
- ④ カレールーを加え煮込み、とろみがついたら、生クリーム、チーズを加え、火を止める。

夏はやっぱりカレー。カラフルな旬の野菜を使って具だくさんに！  
型抜きにんじんやカラーピーマンをトッピングすれば食欲アップ。



善通寺市 子ども課