幼児食レシピ

★大豆とひき肉のカレー

令和２年

【材料】（子ども１０人分）

ゆで大豆	２５０ｇ
合びき肉	２００ｇ
玉ねぎ	３００ｇ
にんじん	１００ｇ
油	少々
カレー粉	大さじ1
水	２００ｃｃ
トマト缶	１缶
みそ	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
おろしにんにく	少々
おろししょうが	少々
ごはん	適量

【作り方】

① ゆで大豆をみじん切りにする。
（フードプロセッサーなどを利用してもよい。）

② 玉ねぎ、にんじんをみじん切りにする。

③ にんにく、しょうが、合びき肉、玉ねぎ、にんじんを炒める。カレー粉を加え、さらに炒める。

④ 大豆、水、トマト缶を加えて煮る。

⑤ 最後にみそとしょうゆで味を整える。

※カレー粉の辛さが気になるときは、甘口のカレールーを使ってもいいですね。

子ども１０人分は
大人３～４人分です。

善通寺市　子ども課