



幼児食レシピ

揚げじゃがのカレーそぼろ

令和2年8月

【材料】(子ども10人分)

牛・豚ひき肉	100g
しょうがのみじん切り	少々
にんにくのみじん切り	少々
玉ねぎ	100g
にんじん	50g
ピーマン	30g
油	適量
じゃがいも	300g
揚げ油	適量
●カレー粉	小さじ1/2
●さとう	小さじ2
●しょうゆ	小さじ1弱
●塩	少々

子ども10人分は
大人3~4人分です。

【作り方】

- ① にんじん、玉ねぎ、ピーマンは1~2cmの大きさに切る。
- ② じゃがいもは皮をむいて少し大き目に切る。
(2~3cmぐらい)
- ③ ②を素揚げする。
- ④ しょうが、にんにく、ひき肉を炒める。
- ⑤ ④に①を入れて炒める。
- ⑥ ●で味をつける。
- ⑦ 最後に③を入れる。

※カレー風味で食欲アップ!



善通寺市 子ども課