

夏野菜のドライカレーライス

調理時間
25分



キッズラボ中延園 考案メニュー

材料(幼児1人分)

ごはん・・・100 g
鶏ひき肉・・・20 g
ゆで大豆・・・15 g
トマト・・・10 g
なす・・・10 g
赤パプリカ・・・3 g
ピーマン・・・3 g
たまねぎ・・・20 g

にんにく・・・0.2 g
しょうが・・・0.2 g
油・・・0.5 g
カレー粉・・・0.3 g
ブイヨン・・・0.3 g
中濃ソース・・・2.8 g
ケチャップ・・・1.5 g
砂糖・・・0.5 g
米粉・・・1.0 g

栄養成分表示(幼児1人分)

エネルギー	260kcal	
炭水化物	46.2g	たんぱく質 10.5g
脂質	2.9g	食塩相当量 0.4g

下準備

- ①赤パプリカ、ピーマン、たまねぎ、ゆで大豆をみじん切りにする。
- ②トマトを湯むきし、1cm角に切る。
- ③なすを1cm角に切り、水にさらす。
- ④にんにくとしょうがはおろす。

作り方

- ①鍋に油を熱し、おろしにんにくとおろししょうがを入れて油に香りを移す。
- ②ひき肉とたまねぎを加えて炒める。
- ③たまねぎが透きとおったら、カレー粉を振り入れて炒める。
- ④ブイヨンと赤パプリカ、ピーマン、なす、トマトを加えて煮る。
- ⑤ソースとケチャップ、砂糖を加えてさらに煮こみ、最後に水溶き米粉を加えてとろみをつける。
- ⑥炊き上がったご飯に⑤を添える。

栄養士の声

【健康ポイント】

旬の夏野菜がたっぷり入っています。野菜は粗みじんにすることで、野菜が苦手な子どもでも食べやすくなっています。

【工夫・こだわりポイント】

子どもたちが大好きなカレーライスなので、たくさんの種類の野菜をおいしく食べることが出来ます。さらにごはんを型抜きすると、喜んでより食欲もアップします！