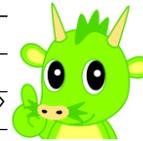


大豆入りキーマカレー (1人分の目安…130g, 132kcal, 塩分1.0g)

食品名	1人分(g)	5人分(g)	目安量	処理方法	作り方
豚肉(挽)	30	150			【大豆入りドライカレー】125g 0.8%
たまねぎ	40	200	大1個	みじん切り	①青ピーマンを茹でて冷却する。
にんじん	15	75	1/2本	みじん切り	②ごぼうは茹でて水にさらす。
ごぼう	10	50	1/3本	粗みじん,下茹	③赤ワインに漬けて戻した干しぶどうは、汁と共にミキサーに
だいず(レ)刻み	15	75		みじん切り	かける。
青ピーマン	5	25	小1個	粗みじん,下茹	④豚肉を入れ、ぼろぼろになるまで炒める。
干しぶどう	2	10		赤ワインに漬ける	⑤ごぼう、たまねぎ、にんじん、だいずを入れ、よく炒める。
ぶどう酒(赤)	1	5	小さじ1		(刻み大豆がない場合は、茹でた大豆をミキサーにかける。)
にんにく	0.5	2.5		みじん切り	⑥カレー粉、水、ポークガラスープを入れて煮る。
しょうが	0.5	2.5		みじん切り	⑦干しぶどう、トマトピューレ、調味料を入れて煮る。
トマトピューレ	10	50			⑧水溶き米粉でトロミをつける。
ウスターソース	3	15	大さじ1弱		⑨①を入れる。
米粉	2	10	大さじ2/3	2倍の水で溶く	* 出来上がり温度確認・記録
カレー粉	0.8	4	2さじ2/3		
植物油	1	5	小さじ1強		
ローリエパウダー	0.02	0.1	又は、ローリエ1枚		
ナツメグ粉	0.03	0.15	少々		
ポークガラスープ	12	60			
食塩	0.7	3.5	小さじ3/5強		
白こしょう	0.01	0.05	少々		
水	10	50	カップ1/4		

みじん切りが大変だけど、子ども達が喜んで食べるよ。隠し味の刻んだレーズンが、円やかな甘みを出しています。



※1人分は4年生の量です。