

ドライカレー



辛さを控え、給食用にアレンジしたドライカレーで、ひきわり大豆が入っています。

大豆は「畑の肉」と言われるほど良質なたんぱく質を含み、さらにビタミンB群、カルシウム、鉄など健康づくり大切な栄養がぎっしり詰まった食べ物です。



材料（4人分）

豚ひき肉	150g
鶏むねひき肉	50g
ひきわり水煮大豆	30g
玉葱	1/2個
人参	10cm
カレールウ	1かけら
おろし生姜	小さじ1
おろしにんにく	少々
A トマトケチャップ	大さじ1
A カレー粉	小さじ1
A 中濃ソース	小さじ1
A 減塩醤油	小さじ1
A 赤ワイン	小さじ1
A 塩	少々
A チャツネ	大さじ1

※無い場合はりんごジャムやはちみつで代用してください。

ご飯またはナン お好みで

切り方

みじん切り

みじん切り

作り方

- 1 フライパンを中火で熱し、分量外の油をひき、にんにく、生姜、玉葱、人参を炒める。
- 2 玉葱の色が変わってきたら、豚ひき肉、鶏ひき肉を加える。
- 3 肉に火が通ったら大豆を加え、弱火にしてカレールウと水（50ml）を入れる。
- 4 カレールウが溶けて来たら、Aの調味料を加える。
- 5 ある程度水分が飛ぶまで炒めたら出来上がり。