

おすすめ！給食レシピ

NO.29



12月のめむろまるごと給食で提供したレシピです。

キーマカレー

《カレールウ 材料4人分》

合挽き肉	160g
玉ねぎ	170g
ゆで枝豆（さやつき）	60g
にんじん	80g
さやいんげん	50g
大豆（水煮・冷凍等）	50g
カレールウ	60g
トマトケチャップ	大さじ1・1/2
おろしにんにく	3g
おろし生姜	3g
油	適量
水	適量

《ごはん》

ごはん	適量
-----	----

★下準備

〈切り方〉

- ・玉ねぎ、にんじん みじん切り
- ・さやいんげん 2cm幅→下茹でする
- ・枝豆はさやから出しておく

☆作り方

- 1 油でおろしにんにく、おろし生姜、合挽き肉を炒める。
- 2 玉ねぎ、にんじん、大豆を入れてさらに炒める。
- 3 材料に火が通ったら、水とカレールウ、トマトケチャップで味付けする。
- 4 むき枝豆とさやいんげんを入れる。
- 5 皿にごはんを盛り付け、上からカレールウをかける。

**ナンと一緒に食べてもおいしいですよ！
ぜひ、お試しください！**