



我孫子市マスコットキャラクター
手賀沼のうなきちさん

作ってみましょう 保育園給食レシピ!! カナディアンドライカレー

【材料】子ども6人分

- ・豚赤身ひき肉……………240g
- ・玉葱……………中1個
- ・サラダ油……………大さじ2弱
- ・マッシュルーム……………30g
- ・ホールトマト（缶）…180g
- ・トマトケチャップ……………大さじ3と1/3
- ・水……………60cc～
- ・塩……………小さじ1/2
- ・カレー粉……………小さじ1/3程度
- ・ごはん……………適量

〈子ども1人分〉（ごはんを除く）

- ・エネルギー 112kcal
- ・たんぱく質 9.7g
- ・脂質 4.5g
- ・塩分 0.7g



【作り方】

1. 玉葱、マッシュルームはみじん切り。ホールトマトは粗目につぶす。
2. フライパンに油をひき、ひき肉を炒める。ひき肉に火が通ってきたら玉葱を加えよく炒める。玉葱が透き通ってきたらマッシュルームを加えさらに炒める。
3. 崩したホールトマト、トマトケチャップ、水を入れて中火にかけ、水分を飛ばしながら具を煮詰める。少し水分が残っているところで塩、カレー粉を加え加熱し、好みのとろみ加減で火を止める。
4. ごはんを器に盛り、ドライカレーをかける。



缶詰のトマトを使った仕上がりか赤いドライカレーです。旬の時期は皮を湯むきした生のトマトを使ってもいいでしょう。大人はカレー粉を足して好みの辛さに仕上げてください。ゆでたスパゲティに絡めるとミートソース風に食べられます。また、水分を少なく上げるとパンに挟むこともできます。

