いただきまーす！

VOL.１０
２０２５年２月２５日発行
西部療育センター

☆２月のおすすめ行事食☆

＜献立名＞

- 豆のキーマカレー
- ごまドレサラダ
- フライドポテト
- 野菜ジュース

材料☆豆のキーマカレー☆

食品名	こども４人分
豚ミンチ	１００ｇ
玉ねぎ	１２０ｇ
人参	６０ｇ
ピーマン	２０ｇ
赤ピーマン	２０ｇ
大豆水煮	６０ｇ
トマト水煮（カット）	４０ｇ
カレールウ	３０ｇ
ケチャップ	小さじ1
ウスターソース	小さじ1

- センターではりんごのすりおろしを入れています。やさしい仕上がりになり、食べやすくなります。はちみつでもいいと思います。ご家庭でもぜひ！
- 隠し味に砂糖、醤油をほんの少しいれると味に深みがでます。
- トマト水煮はあればでけっこうです。

☆作り方☆

（１） 玉ねぎ・人参・ピーマン・赤ピーマンは５㎜角に切っておく。
（２） 鍋に油をひき、豚ミンチを炒め、ほぐれたら玉ねぎ・人参・ピーマン・赤ピーマン・大豆水煮の順に炒める。
（３） トマト水煮・水をひたひたくらいに入れて煮込む。
（４） カレールウ・ケチャップ・ウスターソースを加えて煮込み、とろみがついたらできあがり。