

給食だより 8 月 空の鳥保育園 2024 年

★キーマカレー★（5 人分）

作り方

油	少	
にんにく、生姜	少	みじん
豚ひき肉	200 g	
玉ねぎ	200 g	粗みじん
にんじん	50 g	〃
かぼちゃ	120 g	1 cm角
トマト	50 g	
水	1/2 カップ	
塩	小さじ 1/2	
ケチャップ	大さじ 2	
ウスターソース	小さじ 1	
カレー粉	小さじ 1/2	

①野菜はそれぞれ切る

トマトは皮をむいてざく切り

②かぼちゃは蒸して柔らかくしておく

③鍋に油とにんにく、生姜を入れて炒めて

香りが出てきたらひき肉を加えてほぐしながら炒める

④③にかぼちゃ以外の野菜と水、塩、ケチャップソースを入れて柔らかくなるまで煮る

⑤最後にカレー粉とかぼちゃを入れて、少し煮込んでできあがり！

今月の夏野菜入りのキーマカレーにはなすととうもろこしも入っています！

