トドラースリングの　カレーライス

＜材料＞　大人２人子ども２人分
豚肉or鶏肉　150ｇ
玉ねぎ　　１個（くし切り）
人参　　１本（厚いちょう切）
じゃがいも　１個（厚いちょう切）
油　　適量　／　水　250cc
・小麦粉　25ｇ　／　油　　18ｇ
★カレー粉　　３ｇ
★ケチャップ　25ｇ
★中濃ソース　15ｇ
★ウスターソース　10ｇ
★味噌　　18ｇ
★みりん　　7.5g
★塩　　3g
★生姜、にんにく　適量

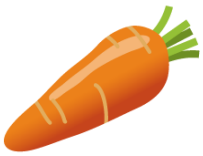
＜作り方＞
①肉、玉ねぎ、人参を中火で５～１０分炒める
②水、じゃがいもを加えて煮る
③具材に、火が通ったら、カレールーを加えて煮る

～カレールー作り方～
①・の小麦粉と油をトロリとするまで火にかける（弱火で５分程度）
②★の調味料を、①に加えて、更に火にかける（弱火で５分程度）
③全体的にぼってりとしてきたら完成

カレーによく合う　コールスローサラダ

＜材料＞　大人２人子ども２人分
キャベツ　1/8個
ホールコーン　50g
人参　　1/2本

★マヨネーズ　15g
★米酢　　5g
★きび砂糖　　5g
★塩　　1ｇ



＜作り方＞
①キャベツは太めの千切り、人参は千切りにする
②①の野菜を茹で、火が通ったら、ザルにあけて、水を切り、流水をかけて冷やす
③②の野菜の水分を絞り、コーンを加える
④★の調味料を加えて完成

保育園ではマヨネーズの代わりに、豆乳マヨネーズを使用しています
簡単なメニューですが、野菜が苦手な子もたくさん食べてくれる人気のサラダです