



みんな大好き キーマカレー

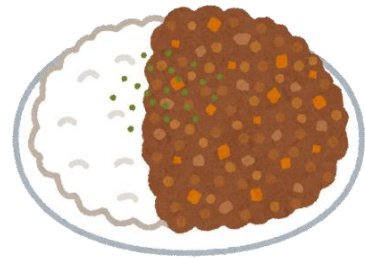
<材料> 大人2人子ども2人

- 豚ひき肉 180g
- 人参(粗みじん) 100g
- 玉ねぎ(粗みじん) 100g
- 油 適量
- トマト水煮缶 180g
- カレー粉 2g
- ケチャップ 20g
- 砂糖 2g
- ウスターソース 8g
- 味噌 12g
- 塩 少々
- 水 60g
- ★水溶き小麦粉(小麦粉15g+水25g)

<作り方>

- ①豚ひき肉、玉ねぎ、人参を炒める
- ②火が通ったら、○の調味料と水を加えて煮る
- ③★の水溶き小麦粉を入れて、とろみをつけて完成

カレー粉はお好みによって、量を加減してください



豆腐おかか和え

<材料> 大人2人子ども2人

- 豆腐 200g
- 小松菜 100g
- 人参 50g(いちょう切り)

- かつお節 適量
- 醤油 10g

<作り方>

- ①豆腐はさいの目に切り、水気を切る(下茹でするか、レンジで加熱する)
- ②人参、小松菜を茹でる(小松菜はよく絞る)
- ③すべてを合わせて、かつお節と醤油で、味付けする

