



麻婆豆腐の変化球！ カレー麻婆豆腐

＜材料＞ 大人2人子ども2人分

豚ひき肉 150g
 人参 50g（みじん切り）
 長ねぎ 50g（みじん切り）
 菜種油 適量
 木綿豆腐 1丁（さいの目切り）
 水 200g
 ●醤油 15g
 ●味噌 5g
 ●生姜、にんにく お好みで
 ●カレー粉 2g
 ★片栗粉 5g（水溶き片栗粉）
 ごま油 適量

＜作り方＞

- ①人参、長ねぎ、豚肉を油で炒める
- ②水を加えて煮る
- ③●の調味料を加える
- ④豆腐を加える
（豆腐は茹でて水切りしておく、もしくは電子レンジで加熱して水切りする）
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつけて、仕上げにごま油を加えて完成

トドラスリングの麻婆豆腐はケチャップ味が人気でしたが、新たにカレー味が登場しました！



苦手な青菜も
海苔で食べやすく

小松菜海苔和え

＜材料＞ 大人2人子ども2人

小松菜 150g
 竹輪 50g（輪切り）
 もやし 80g
 人参 50g（干切り）

＜作り方＞

- ①小松菜を茹でて食べやすい長さに切る
- ②人参、もやしを茹でる
- ③竹輪も加えて、●の調味料で合わせる

●海苔 お好みの量
 ●醤油 5g
 ●塩 少々
 ●ごま 5g



小松菜だけでなく、お好みの青菜で作ってください。

海苔は、焼きのり、刻み海苔など、お好みの海苔で作ってください。

保育園では、焼海女のりという、生海苔を焼いた物を使っています。

