

給食レシピ (ごはん)

まめまめドライカレー



材料 (5人分)

・カレー粉	0.5g	・マーガリン	5g
・豚ひき肉	150g	・玉ねぎ	216g
・サラダ油	適量		
・人参	90g	・ピーマン	70g
・トマト缶	1缶	・塩	適量
・カレールー	25g	・ミックスビーンズ	50g

作り方

- ① カレー粉とマーガリンはご飯と一緒に炊く。
- ② 鍋で豚ひき肉をサラダ油で炒める。
- ③ 野菜はすべてみじん切りにして②の鍋に入れる。
- ④ 野菜がしんなりしたらトマト缶を入れてしばらく煮込む。
- ⑤ ④にカレールーとミックスビーンズをいれて、最後に塩で味を整えたら完成☆

普段食べないようなお豆もカレーに入れる事で子ども達も食べやすく、モリモリ食べてくれます！
小さい子にあげる時はお豆を小さくカットしてあげてください！

はんぺんチーズフライ



材料 (5人分)

・はんぺん	5枚
・スライスチーズ	5枚
・薄力粉	60g
・パン粉	適量
・油	揚げる用
・中濃ソース	

作り方

- ① はんぺんに切り込みを入れてスライスチーズを挟む。
- ② 小麦粉を水と溶いておく。
- ③ ②をはんぺんにつけてからパン粉をつける。
- ④ 160~170℃の油できつね色になるまでゆっく揚げたら完成☆

子どもにも大人にも大人気のおかずです！
小麦粉が薄いと揚げてる際に中のチーズが出てきてしまうので注意！