



## 和風カレー(4人分)

材料	量	
ごはん	人数分	
豚ひき肉	100g	
生揚げ	1枚	サイコロ状に切る。
にんじん	中1本	厚めのいちょう切りにする
たまねぎ	中2個	食べやすい大きさに切る
ねぎ	中1本	1.5~2 cm位の輪切りにする
だいこん	中 1/4	厚めのいちょう切りにする
れんこん	小1個	厚めのいちょう切りにする
ごぼう	中 1/2~1/3	乱切りか一口大の大きさに切る。
いんげん	適量	1センチ幅に切る。
かつおぶし	小袋 1~2	粉末だしでもOK
好みのカレールウ	人数分	細かく砕いておく溶けやすい。
しょうゆ	大さじ 2~3	
水	適量	
油	適量	

\* 筑前煮の材料をカレーアレンジ！筑前煮だと食べない子どもたちも喜んでバクバク食べてくれました

### 《作り方》

- 1、鍋に、油を入れ鶏ひき肉を入れバラバラになるまで炒める。
- 2、1に、生揚げ以外の材料を入れて全体に油がまわるように炒めたら、野菜が隠れる位の水を入れて煮る。
- 3、沸騰したら、かつお節を入れて野菜が煮えるまで待つ。煮えたら生揚げを入れてカレールウとしょうゆで味付けする。
- 4、3を弱火でしばらく煮て味をなじませたら、ごはんの上にかけて出来上がり。

\* 水の量はお好みで調節してください。

\* 調味料は、お好みで調節して下さい。粉末だしを使う場合は塩分が強いので、しょうゆの量に気をつけてください。

\* 宗教用は、肉の代わりにシーチキンと大豆ミートで作っています。

