

キーマカレー			(幼児1人分の分量) *大人は2倍にしてください
材料	分量	備考	作り方
豚ひき肉(もも)	25 g		<p>野菜は食べやすい大きさに切る。りんごは皮をむいてすりおろす。グリーンピースはさっと茹でておく。油で豚肉を炒め、玉ねぎを加えて炒める。肉に火が通ったら残りの野菜を加えて炒める。にブイヨンと水を加えて煮る。別の鍋にバターを溶かし、小麦粉を加えて焦げないように色づく程度炒め、ルーを作る。カレー粉を加えてひと混ぜし、牛乳を加えて滑らかに溶かす。にとすりおろしりんご、少量のぬるま湯(分量外)で溶いたスキムミルクを加えてゆっくりと煮込む。塩、こしょうで調味し、グリーンピースを入れてひと混ぜする。</p> <p>*りんごは、砂糖2g(小さじ2/3)に変更しても良いです。</p>
じゃがいも	35 g		
人参	20 g		
玉ねぎ	25 g		
サラダ油	3 g		
水	120 g		
ブイヨン	0.7 g		
バター	7 g		
小麦粉	7 g		
カレー粉	0.6 g		
牛乳	13 g		
りんご	4.6 g		
スキムミルク	4 g		
塩・こしょう	少々 g		
グリーンピース	3 g		
			エネルギー 218kcal たんぱく質 8.2g 脂質 13.8g カルシウム 78mg 鉄 0.8mg 食塩相当量 1.0g

