

キーマカレー			幼児1人、大人2人分の分量（栄養価は幼児1人あたり）
材料	分量	備考	作り方
豚ひき肉（もも）	120g		①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。 ②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。 ③②にフィヨンと水を加えて煮る。 ④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。 ⑤④に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。 ⑥③に⑥とすりおろしたりんご（またはりんごジャム）、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。 ⑦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。 *りんごは、砂糖2g（小さじ2/3）に変更しても良いです。
じゃがいも	2個（約200g）		
人参	2/3本（約100g）		
玉ねぎ	1/2個（約100g）		
サラダ油	大さじ1		
水	600ml		
フィヨン	小さじ1		
バター	35g		
小麦粉	大さじ4		
カレー粉	大さじ1/2		
牛乳	70ml		
りんご	1/10個（約30g）	ジャムなら大さじ1	
スキムミルク	大さじ3		
塩	小さじ1/2		
こしょう	少々		
グリーンピース	適量	彩り用	
			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

