

トマトカレー

材料	4人分
トマト缶(カット)	200g
ミニトマト	160g
鶏ひき肉	200g
人参	中1本
玉ねぎ	中1個
水	2.5カップ
カレー(ルウ)	4袋(60g)
カレー粉	0.4g
鶏がらスープの素	0.8g

☆作り方☆

- ① ミニトマトはヘタをとってよく洗い半分に切る。玉ねぎ、人参は5mm角に切る。
- ② 鍋に分量の水と切った玉ねぎと人参、ミニトマト、鶏ひき肉を加えてやわらかくなるまで煮る。
* 野菜のアクをとる。
- ③ 全ての野菜に火が通ったら、スープの素、トマト缶を入れて加熱する。
- ④ いったん火を止め、カレー粉、カレールウを入れてよく混ぜる。



☆家庭ではナス等、季節の野菜を入れてみてもOK♪
サイコロ状に切って素揚げや炒めてトッピングしてみましょう。

☆味付けについて

お子さんの成長によって、辛みがあっても食べられるようになったら大人用のマイルドなルウを量を加減して使ってもよいでしょう★

ニンニクやしょうが、その他スパイスは刺激が強いので注意しましょう。



たまごカレー

材料	4人分
卵	2個
玉ねぎ	中1個
人参	1/2本
じゃがいも	中1個
鶏ひき肉	100g
ヨーグルト	大さじ2
ケチャップ	大さじ3
カレーの王子様	1袋半(23g)
水	2.5カップ
オリーブ油	大さじ1

☆作り方☆

- ① 卵は固ゆでにする。(沸騰して8分くらい)冷水で冷やし、カラをきれいにむいておく。
- ② 玉ねぎは薄切り、じゃがいもは小さ目の乱切りにする。人参は皮をむいてすりおろす。
- ③ 鍋にオリーブ油をひいて、玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ④ ③にじゃがいもと鶏ひき肉を入れてさらに炒め、水を加えて煮る。
- ⑤ ④のじゃがいもに火が通ったらすりおろした人参を入れて加熱する。
- ⑥ 材料に火が通ったら火を止め、カレー粉を入れてよく溶かす。
- ⑦ ケチャップとヨーグルトを入れ、味を調える。
- ⑧ 茹で卵は切ってカレーの上に飾る。



野菜のヨーグルトドレッシング和え

材料	4人分
きゅうり	60g
ミニトマト	40g
セロリ	20g
りんご	40g
レタス	20g
チーズ	20g
ヨーグルト	20g
マヨネーズ	10g
酢	11ml
塩	1g
こしょう	少々

☆作り方☆

- ① きゅうりは縦半分に切り、斜め半月切りにする。ミニトマトは半分に切る。セロリは筋を除き、斜めに薄く切る。りんごは小さいちょう切りにする。レタスはよく洗い小さめにちぎる。チーズは5mmのさいの目切りにする。
- ② 調味料をよく混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ③ ①と②を軽く和える。



やわらかミルク寒天

材料	4人分
牛乳	300cc
練乳	大さじ2
水	150cc
粉寒天	2g
みかん缶	40g
カップ	4個

☆作り方☆

- ① 鍋に分量の水と粉寒天を入れ、よく混ぜて火にかける。沸騰したら2分ほど加熱する。
- ② 牛乳をひと肌にあたため、練乳を加えてよく混ぜる。
- ③ ②に①の寒天液を混ぜ合わせる。
- ④ カップにみかん缶を入れて、粗熱をとった③を入れる。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やし固める。



栄養計算(1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
	(Kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)
トマトカレー【半量】	83.5	5.3	3.35	18	0.3
たまごカレー【半量】	98	4.55	4.7	22.5	0.5
米 65g	233	4	0.6	3	0.0
野菜のヨーグルトドレッシング和え	50	1.7	3.3	47	0.5
やわらかミルク寒天	91	3.3	3.7	110	0.1
合計	555.5	18.85	15.65	200.5	1.4