

根菜のカレーライス



子どもたちが大好きなカレーライス♡ よく噛んで食べることを意識してもらうため、根菜をたくさん入れました。根菜は苦手な子どもも多いですが、カレーに入れるとよく食べてくれます。

<材料> 1人分

・ごはん	130g～	A	・カレールウ	13g
・豚ももスライス (2cmカット)	40g		・ソース	1g
・たまねぎ	40g		・トマトケチャップ	3g
・にんじん	10g		・油	適量
・ごぼう	10g			
・れんこん	10g			
・まいたけ	10g			

<作り方>

- 野菜を一口大に切る → 大きめに切ると食べごたえUP!
- 油を熱し、肉を炒める。
- 肉の色が変わったら野菜を加えて炒め、食材がかわける位まで水を加え、やわらかくなるまで煮る。
- Aを加え、とろみが出るまで煮込んで完成!