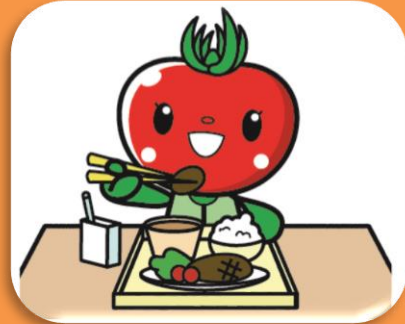


# 給食メニューをおうちで作ろう！！

給食で提供している料理をご家庭で簡単に作れるようにアレンジして紹介します。

## カラフル野菜と豆腐のドライカレー



### <材料 4人分>

豚ひき肉	150g
豆腐	1/2丁 (150g)
にんじん	1/4本
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	1個
パプリカ (赤)	1/4個
ホールコーン	大さじ2
枝豆	大さじ2
にんにく	1片
しょうが (みじん切り)	1かけ
カレー粉	大さじ1
小麦粉	大さじ3
ケチャップ	大さじ2
ウスターソース	大さじ2
酒	小さじ1
コンソメ	小さじ1
塩	ひとつまみ
こしょう	少々



### <作り方>



#### ① 野菜を切る。

にんじん：粗みじん切り  
玉ねぎ：粗みじん切り  
ピーマン：粗みじん切り  
パプリカ：粗みじん切り



②深めのフライパンか鍋に油、にんにく、しょうがを入れて熱し、香りが出るまで加熱する。



③ひき肉をほぐしながら炒め、塩こしょうをふる。色が変わったらにんじん、玉ねぎを加えて炒める。



④玉ねぎが透きとおってきたら豆腐を入れてつぶしながらなめらかになるように炒める。



⑤小麦粉、カレー粉をふるい入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。



⑥ピーマン、枝豆、コーン、調味料を加え、さらに炒める。



⑦火を弱め、焦がさないように 5 分ほど炒めたらできあがり。



煮込み時間が短くて済む、手軽に作れるカレーです。カラフルな野菜たっぷりで見たいにも色鮮やかです。豆腐を加えることで、カルシウムがアップします。

