

給食レシピ



～ お豆のドライカレー ～



▼ 材料（4人分）

大豆 25g サラダ油 小さじ1
豚ひき肉 150g カレー粉 少々
生姜 少々 赤ワイン 小さじ1
にんにく 少々 すりおろしりんご 小さじ2
玉ねぎ 150g カレールウ 2かけ
にんじん 50g ケチャップ 大さじ1
ピーマン 1個 ソース 大さじ1

▼ 作り方

- ① 大豆は一晩水にひたし、ゆでる。
（水煮の場合は50g。）
- ② 野菜はみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を入れ、豚肉・生姜・
にんにくを炒め、肉の色が変わったら、
野菜を加えさらに炒める。
- ④ ①と適量の水分、調味料を加え煮る。