

ドライカレー		5人分（3歳以上児）
材料	分量	作り方
豚ひき肉	150 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. 玉ねぎ、人参、ピーマン、しょうがをみじん切りにする。 2. 絞り豆腐をつぶす。 3. フライパンに油を熱し、しょうがを炒める。 4. 豚ひき肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、絞り豆腐を加えて炒める。 5. 玉ねぎが透き通ったら、カレー粉をふり入れて炒める。 6. 5にAと具材が浸るくらいの水を加えて、よく煮て水気をとばす。
絞り豆腐	100 g	
玉ねぎ	250 g	
人参	70 g	
ピーマン	30 g	
しょうが	1 g	
油	適量	
カレー粉	小さじ 3/4	
野菜グイヨン	小さじ 1	
A 中濃ソース	小さじ 3 と 3/4	
ケチャップ	小さじ 3 と 3/4	
砂糖	小さじ 2 と 1/2	

