

節分カレー

幼児 1 人分

豚ひき肉	30 g	水	15 g
玉ねぎ	40 g	カレールウ	13 g
人参	10 g	☆きゅうり	7 g
大豆（缶詰）	10 g	☆レーズン	3 g
にんにく	0.3 g	☆人参	12 g
しょうが	0.3 g	☆パプリカ	5 g
コーン（缶詰）	10 g	※（☆は鬼のパーツになります）	
グリーンピース（缶詰）	5g		



- ① 玉ねぎ、人参（☆の付いていない人参）はみじん切り、にんにく、しょうがはすりおろしておく。大豆、コーン、グリーンピースはザルにあげて軽く流水で洗う。
- ② 鍋に薄く油（分量外）をひき、玉ねぎ、人参、豚ひき肉を炒めてから水、大豆、コーン、グリーンピースを加えて煮立たせる。
- ③ ☆きゅうりは輪切り、☆人参はいちょう切り、☆パプリカは少し太めの千切りにしておく。
- ④ ②に火が通ったらカレールウを加えて煮詰める。
- ⑤ ご飯（分量外）をお皿に盛ったらカレーを鬼の髪の毛に見立てて盛り付け、顔のパーツをのせたら完成です。

【ワンポイントアドバイス】

- ルウは緩く仕上げず、いつもより固く仕上げると髪の毛に見立てやすくなります。
- 玉ねぎ、ひき肉を炒める際に少しの小麦粉とカレー粉を加えて炒めるとルウを固めに仕上げやすくなります。