

かぼちゃカレー

(後期：12～18カ月)

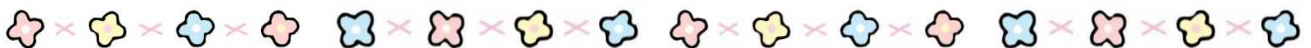


<材 料> 1人前

玉ねぎ 15g 人参 10g 豚ロース肉 10g
かぼちゃ 40g カレールウ 適量 牛乳 10cc

<作り方>

- ① 玉ねぎ・人参は1cm角切に、豚ロースは小さく切る、かぼちゃは皮を剥いて1cm角に切る。
- ② 鍋にサラダ油をひき、ロース肉を炒め、玉ねぎ・人参を入れて炒め、水を入れる。
- ③ ②を中火で野菜が柔らかくなるまで煮、かぼちゃを入れやわらかくなるまで煮る。
- ④ ③の火を一度止めて、ルーを入れて良くまぜ、仕上げに牛乳を入れる。



<ワンポイント>

カレールーの箱に記載している対象年齢をよく確認して使用してください。
かぼちゃがあまくておいしいです！