



電子レンジで作れる！

給食メニューレシピ



#おうちで食育 #クッキング



豆腐のカレー煮

#ちくわとめんつゆで和風に！

<材料(4人分)> 約 105kcal/1人分

- もめんとうふ：1/2丁
- ぶたひきにく：50g
- ちくわ：1本
- たまねぎ：1/4個
- しめじ：1/4房
- にんじん：1/4本
- カレールウ：1かけ
- めんつゆ：小さじ2
- みず：30cc

<下ごしらえ>

- たまねぎ、にんじんの皮を剥いて、みじん切りにする。
- ちくわを輪切りにする。
- しめじの石づきを切って、小房にわける。
- カレールウを細かく刻む。
- もめんとうふをサイコロ状に切り、耐熱皿に入れて3分加熱し、水切りをする。

<作り方>

- ① たまねぎ、にんじん、ぶたひきにく、しめじ、カレールウ、めんつゆ、みずを耐熱ボウルに入れて混ぜる。
- ② 軽くラップをかけて、電子レンジで3分加熱する。
- ③ 混ぜてから更に3分加熱する。
- ④ もめんとうふ、ちくわを入れて混ぜ、更に3分加熱したら完成♪



ラップを開ける時、ヤケドに注意！

給食メニューレシピをご家庭で作りやすいように、アレンジしました。

*電子レンジは600W目安です。