



ほいくえん 人気メニューレシピ



夏野菜のキーマカレー



彩りを考え野菜は素揚げにし、煮崩れしないように最後に入れました。水気を入れ、とろみをつけてもいいですよ！！

【材料 1人分】

- *豚挽肉 30g *かぼちゃ 20g *じゃがいも 20g *玉葱 20g *人参 15g
- *なす 10g *ズッキーニ 10g *ピーマン 5g *ホールコーン 5g *トマト 10g
- *にんにく 1g *サラダ油 3g *カレールー 5g *ウスターソース 1g *ケチャップ 1g

【作り方】

- ① にんにく・人参・玉葱をみじん切りにし、トマトは湯むきし種を取って乱切りにする。
- ② なす・かぼちゃ・じゃがいも・ズッキーニ・ピーマンは一口大にし、油で素揚げにする。



- ③ 鍋に油を入れにんにくを炒め、豚挽き・玉葱・人参も入れ炒める。火が通ったらトマトコーンも入れさらに炒める。
- ④ ③にカレールー・ウスターソース・ケチャップを入れ味付けし、素揚げにしたなす・かぼちゃ・じゃがいも・ピーマン・ズッキーニを入れ味を調える。



人参とチーズのマフィン



【材料 1人分】

- ・ホットケーキミックス 25g
- ・たまご 6g
- ・牛乳 12g
- ・人参 15g
- ・ロースハム 5g
- ・チーズ 5g
- ・砂糖 2g
- ・溶かしバター 2g

【作り方】

- ① 人参は皮をむきみじん切り、ロースハムもみじん切り、チーズは細かく切る。



- ② ボールに卵、ホットケーキミックス、砂糖、牛乳、溶かしバター、①を入れ混ぜ180度のオーブンで30分焼く。



※ハムの代わりにベーコンでもおいしいです。パセリのみじん切りやコーンなどいれてもいいですね！！

甘じょっぱくそしてこくもありとってもおいしいですよ！！