

★ ドライカレー (11/14 実施) ★

ひき肉とみじん切りにしたタマネギなどの野菜を炒めて作るカレーです。水を加えて煮込まない分、いつものカレーより手軽に作ることができます。給食では、レンズ豆やレーズンを加えて、鉄分や食物繊維を補っています。



レンズ豆は缶詰で売られています。手に入らなければ、水煮大豆を代用しても、全部ひき肉で作ってもOK!

< 材料 (3~4 人分) >

※ () は目安量です。

牛肉(ミンチ)・・・180g・レンズ豆・・・48g・レーズン・・・4g(お好みで)

にんじん・・・60g (1/3 本)・たまねぎ・・・160g (1 こ)・にんにく・・・2g (少々)

油・・・1.2g (小さじ 1/3)・塩・・・0.8g(1 つまみ)・カレー粉・・・2.8g(大さじ 1/2)・コンソメ・・・1.2g (小さじ 1/3)

ソース・・・16g(大さじ 1)・ケチャップ・・・4g (小さじ 1)・小麦粉・・・14g(大さじ 1 と 1/2)

< 作り方 >

- ① にんじん・たまねぎ・にんにく・レーズンはみじん切り。
- ② 油を熱し、にんにく・牛肉・にんじん・たまねぎ・レンズ豆の順に塩をしながら炒める。
- ③ やわらかくなりはじめたら、コンソメ・カレー粉・ケチャップ・ソースを加えて味付けする。
- ④ 最後にレーズン・小麦粉を加えてさらに炒める。

レンズ豆って、どんな豆？

インドなどでよく食べられる豆で、大きさは5mmくらい。丸くて平たく、レンズに形が似ています。小さいながらも栄養ぎっしりで、特に鉄分は他の豆の2倍も含まれます。