

* 中期 *
取り分け

カレーライス



～肉や調味料を加える前に取り分けます～

材料

じゃがいも・にんじん・玉ねぎ などの野菜



お子さんが
食べられる
野菜を取り
入れましょう

お好みの肉・カレールウ (大人用)



しょうゆ (子ども用)



作り方

1 野菜は食べやすい大きさに切る。



2 鍋に①の野菜と水を入れ、柔らかくなるまで煮る。



やってみよう!

とろみづけをすると食べやすくなります。
しょうゆの代わりに塩少々を入れ、お好みに粉チーズをかけてもOK!
ゆで汁を少なくして、その分牛乳を加えてミルク煮にしても良いです。

★取り分けて子ども分を作る

A ②の野菜を取り出して3～5mm角に切る。



B 小鍋に刻んだ野菜と②のゆで汁を移し、加熱する。



C しょうゆ等で味をととのえる。(少し風味がつく程度)



★大人の分を作る (2の続き)

3 鍋に肉を加えて火を通す。または別のフライパンで肉を炒めて鍋に加える。



4 一度火を止めてカレールウを溶かす。



5 もう一度火をつけ、とろみがつくまで加熱する。



できあがい!

大人用



ごはんと一緒に盛りつけて♪

子ども用



七分粥と共に♪