

後期
取り分け

カレーライス



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

赤身の肉



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 鍋に薄く油をしき、肉と①の野菜を炒める。



3 水を加えて、野菜が柔らかくなるまで煮る。



詳細は
【とろみのつけ方】へ！

★取り分けて子ども分を作る

A ③の野菜と肉を取り出して1cm角に切る。



B 小鍋に刻んだ野菜と③のゆで汁を移し、加熱する。



C しょうゆ等で味をととのえ、(味付けは大人の半量程度)水溶き片栗粉でとろみをつける。



★大人の分を作る (3の続き)

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。



しょうゆの代わりに
塩、みそ、ケチャップ等を
風味づけに少し使用してもOK

できあがり!

大人用



ごはんと一緒に盛りつけて♪

子ども用



軟飯と共に♪