



大豆のドライカレー



◇材料／1人分◇

- ・じゃがいも . . . 1/4 個(30g)
- ・ゆで大豆 . . . 20g
- ・豚ひき肉 . . . 15g
- ・たまねぎ . . . 1/4 個(50g)
- ・にんじん . . . 20g
- ・トマト水煮缶 . . . 20g
- ・にんにく(チューブ) . . . 少々
- ・オリーブオイル . . . 適量
- ・水 . . . 2/3 カップ
- ・コンソメ . . . 1/2 個
- ・食塩 . . . 少々
- ・カレー粉 . . . お好みで
- ・カレールウ . . . 1 かけ

◇作り方◇

- ① にんじん、たまねぎ、じゃがいも、トマト水煮缶は1 cm角に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ火をかけ、豚ひき肉を加えて炒める。
- ③ ②にたまねぎ、にんじん、ゆで大豆、トマト水煮缶、じゃがいもの順に加えて炒め、水とコンソメ、(カレー粉)を加えて煮込む。
- ④ アクを除き、材料が柔らかく煮えたら、カレールウ、塩で味を調える。味をみてカレールウの量は調整する。



離乳食



5～6ヶ月

- ・じゃがいも . . . 10g
- ①皮をむいたじゃがいもを刻み、柔らかく煮てつぶす。

7～8ヶ月

- ・じゃがいも . . . 10g
 - ・たまねぎ . . . 10g
 - ・にんじん . . . 10g
- ①じゃがいも、たまねぎ、にんじんを3～5mm角に、細かく刻む。
②材料を全て鍋に入れ、水をひたひた入れて、柔らかくなるまで煮る。

9～11ヶ月

- ・じゃがいも . . . 15g
 - ・たまねぎ . . . 15g
 - ・にんじん . . . 15g
 - ・ゆで大豆 . . . 10g
 - ・コンソメ . . . 少々
 - ・水 . . . 1 カップ
- ①小鍋に水(分量外)とゆで大豆を入れて、沸騰させ、冷ましてから薄皮をむいて、細かく刻む。
②じゃがいも、たまねぎ、にんじんは5～7mm角に刻む。
③材料を全て鍋に入れ、コンソメ、水を入れ煮込む。(途中で水分がなくなったら、水を足して柔らかくなるまで煮る。)