



おいしい! たのしい!  
摂津市給食レシピ!



鳥飼ナスくん



セッピー

# 大豆の華入りキーマカレー

令和元年7月10日の献立（材料は1人分）

## 〔材料〕

大豆の華（粒状）	8g	にんにく	0.4g
玉ねぎ	50g	サラダ油	2g
サラダ油	0.3g	塩	0.1g
人参	15g	こしょう	0.01g
赤パプリカ	5g	赤ワイン	2.4g
黄パプリカ	5g	米粉カレールー	10g
ピーマン	5g	ケチャップ	2.4g
なす	15g	リンゴペースト	2.4g
しょうが	0.8g	オイスターソース	2.4g
		水	50g

## 〔作り方〕

玉ねぎ、人参…1cm角に切る  
パプリカ、ピーマン…1cm角に切る  
なす…2cm角に切る  
生姜…すりおろす  
にんにく…みじん切り

- ①大豆の華…湯10ccにつけてふやかしておく
- ②サラダ油を熱し、玉ねぎをよく炒め、あめ色になれば別器にとる
- ③サラダ油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、塩こしょうをし、赤ワインを入れ①を入れ炒め、②、水25ccを加える
- ④材料が柔らかくなれば、水15ccでといたカレールーを加え煮込み、ケチャップ、りんごペースト、オイスターソースで調味し仕上げる

