

生揚げのカレーあんかけ

(1人分) (主材料) 生揚げ・豚肉
 エネルギー 133kcal (調理時間) 30分
 タンパク質 9.2g



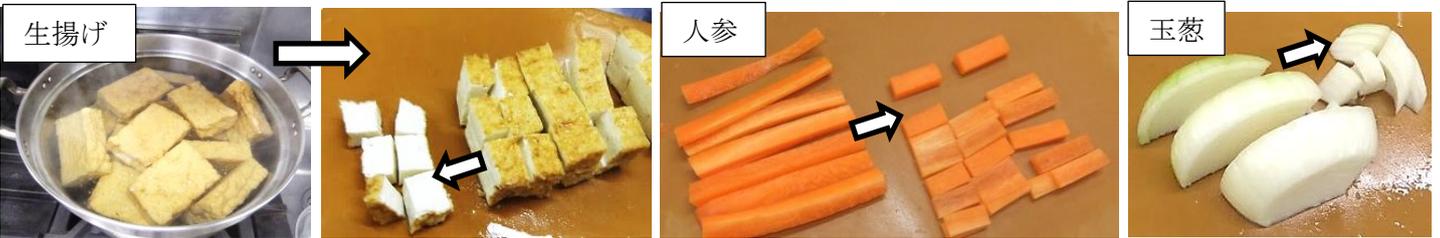
☆たけのこの食感が美味しい! カレー風味の厚揚げの煮物です ☆

《材料・分量》 子ども6人分 (大人 約4人分)

生揚げ	240g (1枚と1/5枚)	A	カレー粉	1.2g (小さじ1/2強)	だし汁	210g
豚肉	120g		砂糖	6g (小さじ2)	水	240g
人参	50g (1/2本)		醤油	15g (大さじ1弱)	削り節	2.4g
玉葱	95g (1/2玉)		みりん	6g (小さじ1)	※調味料については、大量に作る保育園の量なので、ご家庭では加減してください。	
水煮たけのこ	30g (1/4個)		片栗粉	6g (小さじ2)		
炒め油	12g (大さじ1)					

【 作り方 】

* 子どものお手伝いできそうなところ



- ①生揚げ：熱湯をかけ、油抜きする（※保育園では、大量のため、茹でています。）幅1cm、長さ2～3cm位の四角形に切る
- 人参：幅1cm、長さ2cm位の短冊切り
- 玉葱：皮をむき、縦半分に切り、長さ2cmになるように横に3等分に切り、幅1～2cmに切る
- 水煮たけのこ：幅1cm、長さ2cm位のうす切り
- ★穂先と根元は、それぞれ食べやすいように切る



②鍋に油を熱し、豚肉・人参・玉葱・たけのこの順に加え、炒める。

③②にだし汁を加え、生揚げを入れ、煮る。

☆区立保育園の献立例



肉うどん
 生揚げのカレーあんかけ
 キャベツのサラダ
 果物・麦茶

ポイント

生揚げが崩れないよう、ヘラ等でざっくりと混ぜます



④③にAの調味料を加え、味を染み込ませる。最後に水溶き片栗粉を入れとろみをつける。



出来上がり!

