



カレードッグ

25分

市販のルーを使うので簡単!



ご飯でもパンでもおいしいドライカレーです。
かぼちゃやズッキーニなどを入れてもおいしいですよ。

材料	幼児4人分
豚ひき肉	100g
玉葱	中 1/2 個
ピーマン	小 1 個
人参	2~3cm
カレールー	20g (1かけら位)
ウスターソース	小さじ 2/3
しょうゆ	小さじ 1/3
油	小さじ 1
コッペパン	4 個

作り方

- ① 玉ねぎ、ピーマン、人参は粗みじん切りに切る。
- ② 鍋に油をしき、豚ひき肉と①を加えて炒める。
全体的に油が回ったら、材料がかぶる位の水(分量外)を加えて煮る。
- ③ にんじんが柔らかくなったら、カレールー、ウスターソース、しょうゆを加えて味付けをする。
- ④ 切り込みを入れたコッペパンに③をはさんで出来上がり。

*味つけはお好みで加減して下さいね!



社会福祉法人
聖隷福祉事業団
Seirei Social Welfare Community