



給食レシピ

厚揚げの和風カレー煮

エネルギー 168kcal たんぱく質 7.2g 塩分1.3g

材 料	1人分	4人分
鶏もも肉	15g	60g
おろしにんにく	少々	少々
にんじん	10g	小1/2本
たまねぎ	30g	小1個
じゃがいも	25g	1個
しいたけ	5g	1個
厚揚げ	25g	100g
和風だしの素	0.5g	小さじ2/3
しょうゆ	2g	大さじ1/2
塩	0.1g	少々
カレールウ	5g	1かけ
みりん	1g	小さじ2/3
練りごま	3g	大さじ1

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切る。
にんじんはいちょう切りにする。
たまねぎは薄切りにする。
じゃがいもは厚めのいちょう切りにする。
しいたけは薄切りにする。
厚揚げは色紙切りまたはサイコロ状に切る。
- ② 鍋を火にかけて、鶏肉、にんにく、にんじん、たまねぎ、しいたけ、じゃがいもを炒める。
- ③ 厚揚げを入れ、材料が浸るくらいの水を入れる。野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④ いったん火を止め、カレールウを入れて溶かす。しょうゆ、塩、みりんを加え、混ぜながら加熱する。
- ⑤ とろみがついたら、最後に練りごまを入れて出来上がり。

料理の紹介

ごはんの進むカレー味が、子どもたちに人気です。厚揚げは、豆腐よりもたんぱく質、カルシウム、鉄分などが多く含まれていて、比較的安価なおすすめ食材です。カレールウの量や、調味料はご家庭で調節してください。