

加須産大豆のキーマカレー

加須学校給食センターから、幼稚園、小・中学校へ提供した「加須産大豆のキーマカレー」のレシピをご紹介します。



【材 料】

材 料 名	1 人 分	4 人 分
乾燥大豆	8g	32g
米油	0.5g	2g
にんにく（おろし）	1g	4g
しょうが（おろし）	1g	4g
鶏ひき肉	20g	80g
たまねぎ（スライス）	45g	180g
にんじん（千切り）	20g	80g
カレー粉	少々	少々
水	120g	480g
カットトマト	10g	40g
コンソメ	1g	4g
ウスターソース	5g	20g
トマトケチャップ	5g	20g
カレールウ	40g	160g
調整豆乳	10g	40g
ほうれん草（3cmカット）	10g	40g

【栄養価】（1人当たり）

エネルギー	塩分量
225kcal	2.0g

● POINT ●

ほうれん草は、下茹でして、最後に鍋に入れることで、歯ごたえが残り、食感が良くなります。また、乾燥大豆は、レトルトパックや缶詰の「ゆで大豆」を代用すれば、より手軽に作ることができます。

【作り方】

- ① 乾燥大豆を一晩水に浸して戻し、ミキサーなどで細かくしておく。
- ② ほうれん草は、下茹でしておく。
- ③ 鍋に油を熱し、にんにく、しょうが、鶏ひき肉を入れ炒める。
- ④ 鶏肉に火が通ったら、たまねぎ、にんじんを加え、しんなりするまで炒め、カレー粉を入れて香りづけをする。
- ⑤ ④に水を加え煮立ったら、アクを取り、①とカットトマトを入れ煮る。
- ⑥ 大豆が煮えたら、Aを加えよく混ぜ、カレールウ、豆乳を入れ、とろみがつくまで煮る。
- ⑦ 最後に②を入れ、できあがり。