



お子様カレーランチプレート



材料（5人分）

材料名	数量
【カレーライス】	
豚薄切り肉	200g
玉ねぎ	1・1/2個
にんじん	1/2本
じゃがいも	1個
サラダ油	大さじ1
水	650ml
カレールウ	1/2箱（90g）
白飯	適量
パセリ	適量

【その他のおかず】（お好みで）

エビフライ、フライドポテト、ブロッコリー（ゆで）、ミニトマト、リーフレタス、ゆで卵、ホールコーン、スライスチーズ、焼きのり、トマトケチャップ、パン（サンドイッチ用）、マヨネーズ

作り方

【1】豚肉、玉ねぎ、じゃがいもはひと口大に切り、にんじんはいちょう切りにします。

【2】鍋にサラダ油を熱し、【1】を炒め、水を加えて煮立ったら中火で15-20分ほど煮込みます。

【3】いったん火を止め、ルウを割り入れてよく溶かし、再び弱火でとろみがつくまで煮込みます。

【4】器に白飯をプリン型などで抜いてパセリを散らし、カレー、その他のおかずを盛ります。

★ゆで卵のくま…ゆで卵は縦半分に切り、コーンで耳、チーズと焼きのりで顔、ケチャップで頬をつけます。

★パンのくま…型で抜いてトースターで焼き、焼きのりで顔を作ってマヨネーズでつけます。

