

献立紹介

「大豆のカレー煮」



「畑の肉」と呼ばれるほど肉や魚に負けない良質のたんぱく質を含む大豆。他にもカルシウムや食物繊維を多く含んでいます。また、大豆に含まれる「大豆レシチン」が脳のはたらきを活発にし、記憶力や集中力を高めてくれるそうです。

カレー風味にすることで、大豆が苦手なお子さんでも食べやすくなるようです。

「材 料」（目安として子ども5人分位です。作りやすい分量で紹介しています。）

水煮大豆	75g	だし汁	200cc
鶏モモ肉	75g	カレー粉	0.5g（小さじ1/4）
じゃが芋	150g（1個）	砂糖	3.5g（小さじ1強）
玉ねぎ	125g（1/2個）	食塩	0.5g（小さじ1/12）
人参	50g（1/4本）	しょうゆ	4g（小さじ2/3）
糸こんにゃく	25g	片栗粉	2.5g（小さじ1弱）
油	4g	いんげん	7g

「作り方」

- ① 鶏モモ肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参は1～1.5 cm角に切っておく。いんげんは3 mmの小口切りにし、茹でこぼしておく。糸こんにゃくは1 cmに切り、必要に応じてアク抜きをしておく
- ② 鍋に油を熱し、温め鶏モモ肉を炒める
- ③ 火が通ったら、玉ねぎ、人参をよく炒め、しんなりしてきたら、じゃが芋を入れて炒める
- ④ だし汁を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る
- ⑤ いんげんを加え、調味料で味をととのえ、水溶き片栗粉（水は分量外）でとろみをつける