

ドライカレー

材料	使用料 (2人分)		切り方	作り方
合挽肉	30	g		① フライパンに油熱をし、合挽肉を色が 変わるまで炒める。 ② ウィンナー、玉ねぎを加え炒める。 ③ 玉ねぎに火が通ったら、コンソメの 素、カレー粉、塩、さとうを入れ味を つける。 ④ グリンピースを加える。 ⑤ ご飯を加え具とよく混ぜ合わせ完 成！
玉ねぎ	40	g	あらみじん切り	
ウィンナー	20	g	輪切り	
グリンピース	6	g		
カレー粉	1.2(小1/2)	g		
塩	ひとつまみ			
さとう	ひとつまみ			
油	3(小1弱)	g		
コンソメの素	2(小1弱)	g		
ご飯	2杯			

※給食では、出来上がった具とご飯を混ぜています！

