


<b>献立名</b>	カレーおから	
	<b>調理のポイント</b>	
	<p>・おからは、臭みの残らないようによく煮込むと良い。</p> <p>・おからは、水分をよく吸うので、こがさないように弱火で煮込むと良い。</p> <p>・</p> <p>・</p>	
<b>ひとことアドバイス</b>	<p>野菜は、家にある野菜を使ってもおいしくできあがります。</p> <p>カレー粉の量は、給食用に少なめになっているので、お好みで調節してください。</p>	

材料名	(4人分分量)	作り方
おから	40g	熱した鍋に油を入れ、豚肉をよく炒める。
にんじん	20g	細く切ったにんじん、たまねぎも炒める。
たまねぎ	60g	しんなりしたら、カレー粉、三温糖、しょうゆで味付け
豚ひき肉	40g	し、おから、水を入れて煮込む。
むき枝豆	16g	最後に、塩ゆでしたむき枝豆を入れ仕上げる。
カレー粉	0.8g	
しょうゆ	8g	
三温糖	1.5g	
サラダ油	0.8g	

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA ug	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
52	3.5	2	19	0.4	61	0.08	0.02	2	1.7	0.3