

徳島市立保育所・認定こども園おすすめ!!

キーマカレーパン

材料



※写真のパンは50g/個です。

食品名	こども1人分 (g)	作りやすい量 (5人分)	目安量
合ミンチ	20	100	
大豆水煮	10	50	
たまねぎ	35	175	1個
にんじん	25	125	大1/2本
ピーマン	8	40	1個
なす	6	30	1/2本
サラダ油	2	10	大さじ1弱
コンソメ	1.5	7.5	小さじ2
カレー粉	0.6	3	大さじ1/2
ケチャップ	1.5	7.5	小さじ1強
ウスターソース	0.8	4	小さじ2/3
塩	少々	少々	

作り方

- ① たまねぎ、にんじん、ピーマン、なすをみじん切りにする。水煮大豆はさっと洗う。
- ② 油を熱し、合ミンチ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、なすを炒める。
- ③ 調味料、水煮大豆を加え、煮る。
(※カレー粉は炒めすぎると辛くなるため、最後に量を加減しながら加えてください)
- ④ パンにはさんで出来上がり。

食品名	こども1人分 (g)	作りやすい量 (5人分)	目安量
ロールパン	50	250	1人当たり 1~2個

※市販のロールパンは約30g/個です。

~メモ~

キーマカレーをパンにはさんだ「キーマカレーパン」は子どもに大好評です。

お子さまに合わせてパンの切り方を工夫すると食べやすさもupします。



かぼちゃサラダ

材料

食品名	こども1人分 (g)	作りやすい量 (5人分)	目安量
かぼちゃ	20	100	1/10個
じゃがいも	20	100	大1/2個
きゅうり	20	100	1本
にんじん	5	25	1/8本
ハム	5	25	2~3枚
マヨネーズ	6	30	大さじ2・1/2
塩こしょう	少々	少々	

作り方

- ① かぼちゃ、じゃがいもは一口大に切り、茹でてつぶし、冷ます。きゅうりは小口切りにし、塩少々をふって全体を混ぜておく。にんじんはいちょう切りにし、茹でて、冷ます。
ハムは小さい角切りにする。
- ② 水気を絞った材料をマヨネーズで和え、塩こしょうで味を調える。