

カレー粉使って食欲アップに

☆カレー豆腐そぼろのレタス包み



【材料】大人2人分、こども1人分

- ・ 豆腐 1/2丁(150g)
- ・ 人参 小1/2本
- ・ しめじ 1/4房
- ・ ピーマン 小1個
- ・ じゃが芋 小1/2個
- ・ 鶏挽肉 100g
- ・ 食塩 小さじ1/2
- ・ 醤油 小さじ1
- ・ 油 大さじ1/2
- ・ カレー粉 小さじ1/2
- ・ レタス 1/4個

A

【作り方】

- ①豆腐は手で崩す。
人参は5mmの角切り。
しめじ、ピーマンは粗みじん切り。
じゃが芋はすりおろす。
- ②レタスはちぎっておく。
- ③鶏挽肉、①、(A)を鍋に入れてよく混ぜ、
中火にかける。
- ④水分がなくなってポロポロ
になったら
火を止める。
- ⑤粗熱がとれたら②に包む。

・豆腐は、木綿・絹どちらでもOK！

・ご飯の上にのせたり、ご飯に混ぜると子どもも食べやすいです。



献立

カレー豆腐そぼろのレタス包みは<主菜>なので、サラダ、スープを組み合わせる！

