

NKまつえ上乃木保育園 おすすめレシピ



◎さばのカレーそば丼(子ども1人分)



| | |
|---------|------|
| 米 | 50g |
| 油 | 1g |
| おろしにんにく | 0.1g |
| さば | 40g |
| ねぎ | 5g |
| にんじん | 5g |
| ごぼう | 5g |
| カレー粉 | 0.2g |
| 砂糖 | 0.5g |
| しょうゆ | 2g |
| みりん | 1g |

1. 米は、通常の水加減で炊飯をする。
2. さばは、身を皮からスプーンで細かくこそげとる。
3. ねぎ、にんじん、ごぼうは、みじん切りにする。
4. 鍋に油を熱し、おろしにんにくを入れ香りを移す。
5. 4に2、3を加え、ゆっくり炒める。
6. 5にカレー粉、砂糖、しょうゆ、みりんを加え調味し、水分をとばすように炒める。
7. 1の炊き上がったご飯にかける。

カレーの風味で食欲アップ!
子どもたちに
大人気のメニューです。

