



## 6月のおすすめ献立 カレーサンド

### おやつ カレーサンド

カレー味なので、保育所の子ども達も手をあげて喜ぶメニューです。

レシピでは食パンを使用していますが、ロールパンなどにサンドしても美味しいです。



3歳未満児おやつ

### のみもの

3時には、おやつとともに、水分やカルシウム補給のため、スキムミルクや豆乳・飲むヨーグルトなどを提供しています。



写真・コメント提供 千代保育所

## レシピの紹介 \* カレーサンド

### ● 材料 ●

食品名	3歳児 1名分	作りやすい分量
食パン (8枚切り)	1枚	6枚
豚ひき肉	6g	36g
たまねぎ	15g	90g
にんじん	8g	48g
植物油	0.2g	1.2g (小さじ1/4強)
トマトケチャップ	1.6g	9.6g (小さじ2弱)
カレールウ	1g	6g
パン粉	1g	6g
水	2.5g	15g (大さじ1)

☆8枚切り食パン2枚で1組のカレーサンドが出来上がります。  
 1組のカレーサンドを1/2にカットした量が3歳児1名分の目安です。

### ● つくり方 ●

- ① 植物油で豚ひき肉、たまねぎ、にんじんを炒めて水を入れて煮る。
- ② ①にトマトケチャップ、カレールウを加えて調味する。
- ③ ②にパン粉を入れ、水分をしみ込ませて、焦がさないように加熱する。
- ④ 食パンに③をはさみ、食べやすい大きさに切る。

### ● 下処理 ●

- ・たまねぎ …… みじん切り
- ・にんじん …… みじん切り

### ● 調理のポイント ●

- ・サンドする具材は粗いみじん切りにできるものを選びましょう。
- ・甘口のルウが合います。
- ・食パンは6枚または8枚切りが食べやすいです。

水は様子を見ながら加え、  
 多すぎないように  
 加減しましょう。  
 パン粉で水分を吸わせるのも  
 ポイントです。

