



# ときわ保育園のレシピ



## 【生揚げのカレー炒め】



### 【材 料】

- ・生揚げ 200g
- ・豚肉 80g
- ・キャベツ 1/4個
- ・人参 1/4本
- ・玉ねぎ 1/2

@

- ・みりん 大さじ1/2
- ・カレー粉 小さじ1
- ・三温糖、醤油 大さじ1

### 【作り方】

- ①生揚げとキャベツ、玉ねぎは1cm幅くらいに切る。人参は5mm幅位のいちょう切りにする。
- ②@の調味料をあわせておく。
- ③フライパンに油をひき、豚肉と野菜を炒め、全体に火が通ったら生揚げ、②の調味料と水50mlを入れ水分がなくなるまで炒める。

## 【大コーンサラダ】



### 【材 料】

- ・大根 1/3本
- ・きゅうり 1/2本
- ・りんご 1/4個
- ・コーン缶 大さじ3
- ・ツナ缶 1缶
- ・マヨネーズ 大さじ3

### 【作り方】

- ①大根、きゅうりは細切りにして小さじ1(分量外)をまぶして20分ほどおき、絞っておく。
- ②りんごはいちょう切りにした後、塩水につけてから水気を切っておく。
- ③コーンとツナは軽く汁切りしておく。
- ④ボウルにすべての材料を入れ、マヨネーズで合えて塩・こしょうで味をととのえる。