

いつもの味に一工夫メニュー

●ツナカレー

【材料2人分】

ツナ缶 40g
じゃがいも ½個
にんじん 1/4本
たまねぎ 1/8個
キャベツ 40g
木綿豆腐 20g
カレールウ 16g

牛乳 50g
油 小1
中濃ソース 小1/2
ケチャップ 小1/2

【作り方】

- ①じゃがいも、にんじんは乱切り、玉ねぎはくし形切り、キャベツは食べやすい大きさにそれぞれ切る。
- ②豆腐は水切りをする。
- ③鍋に油を入れ、ツナと②を炒める。(豆腐はそぼろ状に崩すのがおすすめです！)①を加え、さらに炒める。
- ④③に水を入れ、具材に火が通るまで煮る。牛乳を加え、ひと煮立ちしたら、火を止め、カレールウを入れ、よく混ぜる。
- ⑤中濃ソース・ケチャップで味を調える。



きゅうりの代わりに、
キャベツでも美味
しく作れます！

●揚げかまぼこのサラダ

【材料2人分】

かまぼこ 50g
揚げ油
砂糖 小1/3
しょうゆ 小1/3

片栗粉 小2
きゅうり 1/3本
酢 小1/2

【作り方】

- ①かまぼこをいちょう切りにし、片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ②きゅうりは輪切りにする。
- ③ボウルに砂糖・酢・しょうゆを混ぜ合わせる。①②を加え、よく混ぜる。

カレーに牛乳を入れる
ことで子どもにとても
大切なカルシウムを摂
ることができます！

キャベツを入れることで、甘
味が増し、子どもから大人
まで大好きなメニューです！

きゅうりがたくさんある時にぜひおすすめのメニューです。
揚げたかまぼこを加えることで噛む練習にもなります。