

とっておきの子育ての話

保育者からの
メッセージ

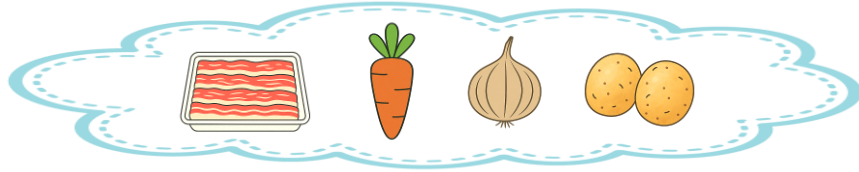


いつもの料理をちょっと
アレンジしてみませんか。

平成18年1月編集・発行
平成21年1月改訂
平成24年9月改訂
令和8年3月改訂
仙台市こども若者局
幼稚園・保育部 運営支援課



【カレーの材料を使って】



ポテトオムレツ

豚肉をひき肉に変え、野菜はサイコロ状に切って炒め(じゃがいもは電子レンジ加熱後)、塩、こしょうを加えて卵と混ぜ、フライパンで焼く。



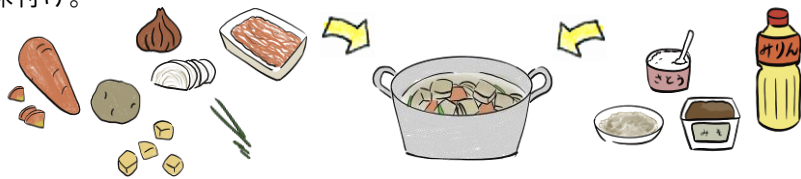
煮込みハンバーグ

豚肉をひき肉に変え、ハンバーグのタネをつくる。みじん切りにしたにんじん、たまねぎを炒め、一口大に切ったじゃがいも、丸めたタネを加えて煮込み、ケチャップとソースで仕上げる。



ごまみそ煮

カレーの材料に、さやいんげんをプラス。砂糖、みりん、みそ、白すりごまで味付け。



【カレーをリメイク】

残ったカレーをアレンジしてみませんか。



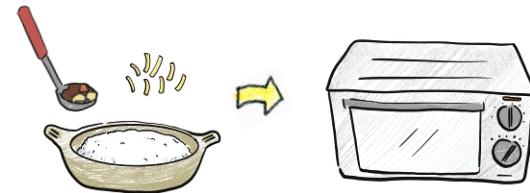
カレーうどん・パスタ

うどん: カレー、めんつゆ+水、冷凍うどんを煮る。
(薄めにつくっためんつゆでカレーをのばして、冷凍うどんを煮込む。)
パスタ: カレー、バター、ケチャップ、粉チーズを合わせ、ゆでたスパゲッティを入れて炒める。



カレードリア

耐熱皿に、ごはん、カレー、ピザ用チーズの順に乗せ、トースターで焼く。



焼きカレーコロッケ

じゃがいもを足して、レンジで加熱してつぶす。カレーと混ぜて耐熱皿に敷き詰める。上にパン粉と油を混ぜたものをかけて、トースターで焼く。

