

カレー

今回は手づくりルーの作り方を
ご紹介します。



材 料

牛肉	20g	ケチャップ	2g
じゃがいも	50g	ウスターソース	1g
玉ねぎ	35g	塩	1g
人参	15g	トマトピューレ	2g
グリーンピース	5g	りんご	5g
サラダ油	適宜	こいくちしょうゆ	1g
カレールウ (下記参照)		にんにく、はちみつ少々	
鶏がらスープ	150cc	牛乳	大さじ1

※ 季節の野菜を使って、旬アレンジも楽しめます。

カレールウ * 幼児の10人分 (家庭用5~6人分)

材 料

小麦粉	80g
バター	60g
カレー粉	8g

作り方

- ① なべにバターを入れ、加熱して溶かす。
- ② バターがある程度溶けたら小麦粉を加え、焦げつかないように混ぜながらじっくり炒める。
- ③ 出来上がったルーにカレー粉を加え混ぜる。



火は中火程度



おからのようにぼそぼそとした状態になる



だんだんとなめらかになってくる



じっくり炒めると色がついてくる



カレー粉を加える

栄養成分 エネルギー 215kcal

たんぱく質	7.1g	ビタミンA	157μg/RE	ビタミンC	23mg
脂質	9.8g	ビタミンB1	0.13mg	繊維	2.6g
カルシウム	45mg	ビタミンB2	0.11mg	塩分	1.4g
鉄	0.8mg				

このメニューから
離乳食への
利用

生後9~11ヶ月ごろ

シチュー

じゃがいも	20g
たまねぎ	10g
人参	10g

生後7~8ヶ月ごろ

シチュー

じゃがいも	15g
たまねぎ	7g
人参	7g

生後5~6ヶ月ごろ

柔らか煮(つぶし)

じゃがいも	10g
たまねぎ	5g
人参	5g