



令和7年12月「大根入りカレー」レシピ紹介

大根が美味しい季節になりました。大根は水分たっぷりで、免疫力を向上させるビタミンCや消化を促進するジアスターゼが含まれています。空気が乾燥しがちで風邪をひいたり体調を崩したりしやすい冬に食べたい野菜です。

大根が苦手というお子さんも、カレーだったら美味しく食べられるかもしれません。

「大根入りカレー」

【栄養価(幼児1人分)】

・エネルギー	349Kcal
・たんぱく質	10.1g
・脂質	10.0g



《材料 幼児4人分》

・米	220g
・牛肉	100g
・玉ねぎ	160g
・じゃが芋	120g
・大根	80g
・人参	40g
・なたね油	8g
・塩	0.4g
・こしょう	適量
・カレールウ	48g

《作り方》

1. 牛肉は1cm、玉ねぎはくし形切り、じゃが芋は角切り、大根、人参はいちょう切りに切る
2. 鍋に油を熱し、牛肉を炒め、塩、こしょうを入れる
3. 2の鍋に玉ねぎ、人参を入れて炒める
4. じゃが芋、大根を加え、具がかぶるぐらいの水を入れて煮込む
5. 野菜がやわらかくなったら、カレールウを入れて仕上げる

