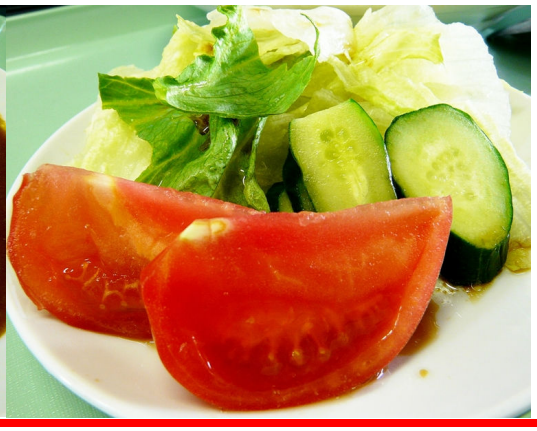
４月２１日　１年生



カレーライス　グリーンサラダ

【カレーライス】
＜材料・２人分＞
◎豚肉　80ｇ　◎玉ねぎ　1／2個　◎ジャガイモ　大1／2個
◎人参　1／2本　◎カレールー　2分　◎水　適量

＜作　り　方＞
①　豚肉は食べやすい大きさに、にんじんは半月切り、玉ねぎとじゃが芋は大きめのひと口大に切り、じゃが芋は流水で水洗いし、さらしておく。
②　豚肉、玉ねぎ、人参、ジャガイモを炒め、油が回ったところで水を入れる。
③　沸騰したら、アクをとり、材料がやわらかくなるまで煮込む。
④　いったん火を止めてカレールーを溶かし入れ、さらに煮込む。

【グリーンサラダ】
＜材料・２人分＞
◎トマト　1／2個　◎レタス　2枚　◎キュウリ　1／2本　◎酢　大さじ1
◎サラダ油　大さじ1　◎しょうゆ　大さじ1　◎砂糖　大さじ1／2

＜作　り　方＞
①　トマトはくし型切り、キュウリは斜め切りにし、レタスは適当な大きさにちぎる。
②　ドレッシングの材料を合わせ、きれいに盛り付けた①の上にかける。