



7月16日 3年生



大豆入りドライカレー ポテトサラダ キャロットゼリー

【大豆入りドライカレー】

<材料・2人分>

◎胚芽米 140g ◎合挽き肉 60g ◎玉ねぎ 60g ◎人参 30g ◎ピーマン 30g
◎油 大1/2 ◎にんにく 1/2かけ ◎しょうが 1/2かけ ◎茹で大豆 40g ◎カレー粉 大3/4
【A】◎コンソメ 1/2個 ◎水 1/4カップ ◎ケチャップ 大1 ◎塩 小1/4
◎レタス 30g ◎ミニトマト 40g ◎パセリ 少々

<作り方>

- ① 米は普通に炊いておく。
- ② にんにく・しょうがはみじん切り、玉ねぎ、人参、ピーマンは粗みじん切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、香りが出たら玉ねぎを加え、透き通るまで炒める。
- ④ 合挽き、人参ピーマンを炒め、肉の色が変わったらカレー粉を振り入れて炒める。
- ⑤ 【A】を加え、沸騰したら弱火にして、大豆を加え、蓋をし、汁気がなくなるまで煮る。
- ⑥ レタスは太めの千切りにし、水につけた後、よく水気を切っておく。ミニトマトは横に半分に切る。パセリはみじん切り。
- ⑦ 器にご飯を盛り、レタスをのせ、カレーをかける。ミニトマトとパセリを飾る。

【ポテトサラダ】

<材料・2人分>

◎ジャガイモ 100g ◎人参 20g ◎スキムミルク 大2 ◎キュウリ 40g ◎塩 小1/8
◎マヨネーズ 大1 ◎レモン汁 大1/2 ◎かまぼこ 適量

<作り方>

- ① ジャガイモは皮をむいて切り、人参は薄切りにして茹でる。かまぼこは薄切りにする。熱いうちにスキムミルクを茹で上がったじゃがいもと他の材料に混ぜておく。
- ② キュウリは薄い輪切りにし、塩をまぶしておく。水で洗い、絞る。
- ③ ①、②とマヨネーズ、レモン汁と混ぜ合わせる。

【キャロットゼリー】

<材料・2人分>

◎人参 1本 ◎粉寒天 小2(4g) ◎水 1カップ ◎ハチミツ 大3 ◎リンゴジュース 1 1/2カップ

<作り方>

- ① 人参は皮をむいて電子レンジに約3分半かけ、柔らかくし、すりおろす。
- ② 鍋に分量の水と粉寒天を入れ、火にかけ、沸騰したら火を弱め、二分間ほどかき混ぜて寒天を煮とかす。ハチミツを加え、中火でよく混ぜながら煮溶かす。
- ③ ②にリンゴジュースと①を加えてサッと煮、火からおろす。鍋の底を1分間くらい冷水にあて混ぜ、とろみをつける。
- ④ ③を型に流し入れて粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。