



9月10日

3年生



スープカレー サラダ ラッシー

【スープカレー】

<材料>

◎手羽元 8本 ◎人参 2本 ◎玉ねぎ 1個 ◎セロリ 1本 ◎ローリエ 3枚
◎パセリ茎 1本 ◎水 2ℓ

【A】◎玉ねぎ 1/2個 ◎にんにく 1かけ ◎ショウガ 1/2かけ ◎サラダ油 75cc

【B】◎コリアンダー 大1 ◎唐辛子ペースト 大1/2 ◎ターメリック 大1/2

◎ホールトマト 1/2缶 ◎スープストック 2 1/2カップ ◎塩 小1/4 ◎ナンプラー小1/2

◎ガラムマサラ 小1/2

【具】◎じゃがいも 1個 ◎かぼちゃ 1切れ ◎なす 1/2本 ◎インゲン 1本

<作り方>

【スープストックの作り方】

- ① 手羽元は湯通しして余分な脂肪を落とす。
- ② 人参は皮をむいて斜め半分に切り、玉ねぎとセロリはみじん切りにする。
- ③ 鍋に全ての材料をあわせて火にかけ、沸騰したらごく弱火にしてアクを取りながら煮る。
手羽元と人参がやわらかく煮えたら取り出し、残りは裏ごしする。手羽元と人参は具材に使う。

【スープカレーの作り方】

- ① 【A】はすべてみじん切りにし、サラダ油を熱した鍋で焦がさないように炒める。
- ② じっくり黄金色になるまで炒めたら【B】を加えて香りが出るまで炒め、ホールトマトを加えて煮詰め、ペースト状の堅さになったらスープストックを加える。
- ③ ジャガイモを入れ、弱火で10分ほど煮込んでなじませ、仕上げに塩、ナンプラー、ガラムマサラを加えて味をととのえる。チキンレッグとにんじん以外の野菜を素揚げして器に盛り、熱々のスープカレーを注いでいただく。

【サラダ】

<材料・2人分>

◎レタス 2枚 ◎きゅうり 1/4本 ◎プチトマト 4個 ◎酢 大1/2 ◎醤油 大1/2
◎サラダ油 大1/2 ◎砂糖 大1/4

<作り方>

- ① レタスは適当な大きさにちぎり、きゅうりは斜めに切っておく。
- ② 調味料を合わせ、野菜を器に盛り、食べる直前にドレッシングをかける。

【ラッシー】

<材料・2人分>

◎ヨーグルト（プレーン） 200cc ◎牛乳 50cc ◎水 50cc ◎ハチミツ 大1
◎レモン汁 大1（好みで）

<作り方>

- ① 材料をボールに入れ、ハンドミキサーで混ぜる。
- ② 氷が入ったコップに入れる。