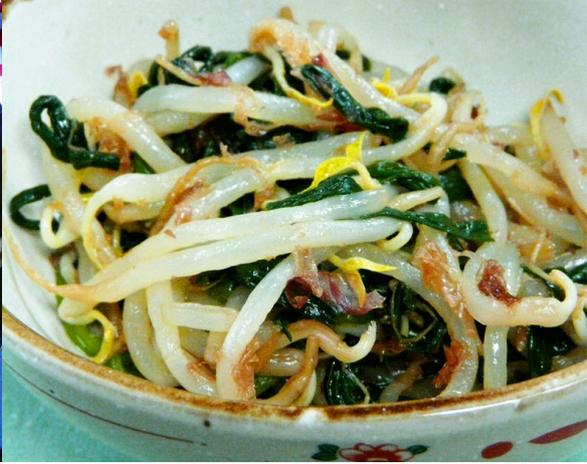




1月12日 1年生



カレーおでん鍋 もやしとにらのおかか和え

【カレーおでん鍋】

<材料・2人分>

◎豚バラ薄切り 150g ◎ジャガイモ 1個 ◎人参 1/2本 ◎椎茸 2枚
◎ねぎ 1本 ◎ゆで卵 2個 ◎もち 適量 ◎大根 1/8本 ◎水 3カップ
<つゆ> ◎カレールー 1かけ ◎めんつゆ 25cc ◎チキンスープの素 1個
◎砂糖 大1/2

<作り方>

- ① 大根は米のとぎ汁で10分ほど下湯でしておく。
- ② 豚ばら肉は、長いままで、縫うようにくしに刺す。
- ③ ジャガイモは皮をむき、7~8mm厚さの輪切り、人参は5~6mm厚さの輪切りにする。椎茸は石づきを除き、4等分、ねぎは細く切り込みをいれながら、3~4cm長さに切る。ゆで卵は殻をむき、横半分に切っておく。
- ④ 鍋に水を入れ、火にかけてカレールーを加えて溶かす。めんつゆ、チキンスープの素、砂糖を加えて溶かし、具を入れて火が通ったものから食べる。

【もやしとにらのおかか和え】

<材料・2人分>

◎もやし 1/2袋 ◎ニラ 1/2束 ◎かつお節 3g
【A】 酢 大さじ1/2 ◎しょうゆ 小さじ2 ◎ごま油 大さじ1/2

<作り方>

- ① ニラは長さ4cmに切る。
- ② ボウルに【A】の調味料を混ぜ合わせる。
- ③ 熱湯にもやしとニラを入れてサッとゆで、ザルに上げて水けをきる。
- ④ 調味料のボウルに、③とかつお節を加えて和える。