４月２７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、玉ねぎとジャガイモは大きめのひと口大に切り、ジャガイモは水にさらしておく。
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　1／4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。