



6月24日

3年生



大豆入りドライカレー 切干大根のサラダ 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③に加え、肉の色が変わったらカレー粉を振り入れる。
- 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。

【切干大根のサラダ】

<材料・2人分>

◎切り干し大根 25g ◎しらす干し 5g ◎青じそ 2枚
【A】◎ヨーグルト 大2 ◎マヨネーズ 大1 ◎薄口醤油 小1

<作り方>

- ① 切り干し大根は茹で戻し、3センチくらいに切り、しぼる。しらす干しは熱湯をかけておく。
- ② しそは千切りし、水にさらして水切りする。
- ③ 【A】を混ぜ合わせ、①と和える。器に盛り、しそを飾る。

【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溶かす。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。鍋のそこを1分間くらい冷水にあて混ぜ、とろみをつける。
- ④ ③を型に流しいれて粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。