



1月18日 1年生



カレーおでん鍋 もやしとニラのおかか和え ご飯

【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 ◎砂糖大さじ1/2

<作り方>

- ① 大根は米のとぎ汁で10分ほど下茹でしておく。
- ② 豚バラ肉は、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。

【もやしとニラのおかか和え】

<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茹で、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。