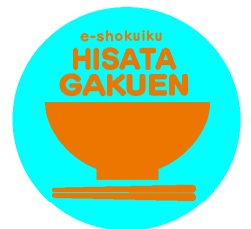


7月17日3年生



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、しょうがを傷め、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、ピーマンを炒め、肉の色が変わったらカレー粉を振り入れて炒める。
- 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 レタスはための千切りにし、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する。パセリはみじん切り。
- ⑦ 器にご飯を盛り、レタスを載せ、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 ◎リンゴジュース 1・1/2カップ ◎粉寒天 小2(4g) ◎水 1カップ
◎ハチミツ 大3

<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とく。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を型に流し入れて粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。