

4月22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、玉ねぎとじゃが芋は大きめのひと口大に切り、じゃが芋は流水で水洗いし、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 1/2本 ◎酢 1/4カップ
◎サラダ油 1/4カップ ◎しょうゆ 大さじ2 ◎塩 小さじ1/2 ◎こしょう 少々

<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。