



2月22日

2年生



カレーおでん鍋 春雨マヨぽんサラダ

【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 ◎餅 適量 ◎大根 1/8本 ◎水 3カップ
 <つゆ>◎カレー 1かけ ◎めんつゆ 25cc ◎丼スープの素 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、縫うように串に刺す。
- 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入れながら、3~4cm長さに切る。
ゆで卵は殻をむき、横半分につけておく。
- ④ 鍋に水を入れ、火にかけカレーを加えて溶かす。
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。

【春雨マヨぽんサラダ】

<材料・2人分>

◎きゅうり 1/2本 ◎にんじん 1/4本 ◎ハム 2枚 ◎春雨 20g
 [A] ◎マヨネーズ 大さじ2・1/2 ◎ポン酢 大さじ1 ◎砂糖 小さじ1/2 ◎ごま油 大さじ1/2
 ◎すりごま 大さじ1/2 ◎わさび(好みで) 適量

<作り方>

- ① ロースハムは短冊切りにする。きゅうり、にんじんは干切りにし、塩もみしておく。
- ② 春雨は茹でて、食べやすい長さに切っておく。
- ③ [A] のドレッシングを作り、①、②の材料と和え、白ごまを加える。