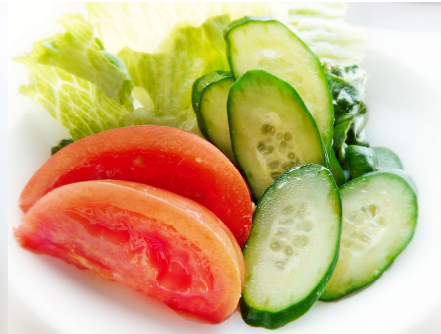




3月14日

2年生



ナスとひき肉のカレー グリーンサラダ チーズ饅頭

【ナスとひき肉のカレー】

＜材料・2人分＞

◎茄子 1本 ◎玉ねぎ 1個半 ◎にんにく 1片 ◎牛ひき肉 75g
◎カレールー 適量 ◎隠し味調味料 適量 ◎オリーブオイル 適量

＜作 り 方＞

- ① 茄子はへたを落とし、乱切りにする。にんにく、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 厚手の鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくと玉ねぎを弱火～中火で炒め、塩一つまみを振り、玉ねぎが完全に透明になってしんなりしてうっすら色付くまで炒める。スパイスを入れる場合はここで一緒に炒める。
- ③ ひき肉を加え、底からよく炒める。色が大体変わったら、茄子を加え、よく混ぜながら炒める。全体に油が行き渡り、茄子の表面が透き通ってきたら、水をひたひたに加えて強火にし、しばらく煮て、アクを取る。
- ④ 茄子が煮えたらカレールーを加え、隠し味を加える。（しょうゆ・お酢・トマトソース・ケチャップ・ココア・キャラメル・コーヒー・ハーブ色々・ナツメグ・ワイン・ウスターソース・唐辛子などなど。）
- ⑤ 10～15分、混ぜながら煮る。水分が飛んでぼったりとなったら出来上がり。

【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 1/4本
◎酢 大さじ1 ◎サラダ油 大さじ1 ◎しょうゆ 大さじ1 ◎砂糖 大さじ1/2

＜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。

【チーズ饅頭】

＜材料・25個分＞

◎バター 100g ◎砂糖 100g ◎クリームチーズ 150g ◎卵 2個 ◎薄力粉 300g ◎ベーキングパウダー 10g

＜作 り 方＞

- ① バターは室温に戻し、砂糖を入れて白くなるまで混ぜる。
- ② ①にほぐした卵を少しずつ加えて混ぜる。
- ③ ②にふるった薄力粉とベーキングパウダーを混ぜる。
- ④ 生地を等分して、サイコロ状に切ったクリームチーズを包み、230℃のオーブンで10分強焼く。