



6月21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 大さじ1/2 ◎にんにく 1/2かけ ◎ショウガ 1/2かけ ◎茹で大豆 40g ◎カレー粉 大さじ3/4
 [A] ◎コンソメ 1/2個 ◎水 1/4カップ ◎ケチャップ 大さじ1 ◎塩 小さじ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・ショウガはみじん切り、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、ショウガを炒め、香りが出たら玉ねぎを加え、透き通るまで炒める。
- ④ 合挽き肉、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さらに炒める。
- 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 レタスは太めの千切りにし、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切る。パセリはみじん切り。
- ⑦ 器にご飯を盛り、レタスをのせ、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 ◎あおじそ 2枚
 [A] ◎ヨーグルト 大さじ2 ◎マヨネーズ 大さじ1 ◎薄口醤油 小さじ1

<作り方>

- ① 切り干し大根は茹で戻し、3cm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・6個分>

◎人参 1本 ◎粉寒天 小さじ2(4g) ◎水 1カップ ◎ハチミツ 大さじ3 ◎林檍ジュース 1 1/2カップ

<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、二時間ほどかき混ぜて寒天を煮溶かす。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。