



11月1日

3年生



ぶりのカレーソテー かぼちゃのサラダ みそ汁 ご飯

【ぶりのカレーソテー】

<材料・2人分>

◎ぶり(切り身) 2切れ(160) ◎塩・こしょう 少々
〔A〕◎小麦粉 大さじ1 ◎カレー粉 小さじ1/2

<作り方>

- ① ぶりは、塩コショウをふり、茶漉しを使って、あわせた〔A〕を両面にまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、ぶりを3~4分焼いて裏返す。
- ③ 器にぶりを盛り、焼き野菜は好みで塩・こしょうを各少々をふって添える。

【かぼちゃのサラダ】

<材料・2人分>

◎かぼちゃ 1/8個 ◎人参 1/6本 ◎きゅうり 1/4本 ◎サニーレタス 2枚
◎ハム 1枚 ◎マヨネーズ 適量 ◎塩、こしょう 少々 ◎プチトマト 4個

<作り方>

- ① かぼちゃは皮をむき、適当な大きさに切り、茹でて潰す。
- ② 人参はいちょう切りにして、茹でる。きゅうりは薄切りにして、塩もみする。
ハムは1cm四方の色紙切りにする。
- ③ ①、②を合わせ、マヨネーズで和え、塩、こしょうで味を調える。
- ④ レタスを敷いて、サラダを盛り、トマトを添える。

【みそ汁】

<材料・2人分>

◎豆腐 1/8個 ◎わかめ 適量 ◎だし汁 300cc ◎味噌 適量

<作り方>

- ① だし汁を取る。
- ② 豆腐は角切りにし、ワカメは戻しておく。
- ③ だし汁を火にかけ、わかめ、豆腐を加え、味噌を溶き入れる。