



1月16日

2年生



カレーおでん鍋 もやしとニラのおかか和え

【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 ◎長ねぎ 1本
◎ゆで卵 2個 ◎もち 適量 ◎大根 1/8本 ◎水 3カップ
〔つゆ〕◎カレールー 1かけ ◎めんつゆ 25cc ◎チキンスープの素 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 豚ばら肉は、長いままで巻き、つまようじを刺す。
- ③ ジャガイモは一口大、人参は5～6mm厚さの輪切りにする。
椎茸は食べやすい大きさ、長ねぎは3～4cm長さに切る。ゆで卵は固ゆでにし、殻をむいておく。
- ④ 鍋に水を入れ、火にかけカレールーを加えて溶かす。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。

【もやしとニラのおかか和え】

＜材料・20cm1個＞

◎もやし 1/2袋 ◎ニラ 1/2束 ◎かつお節 3g
〔A〕◎酢 大さじ1/2 ◎しょうゆ 小さじ2 ◎ごま油 大さじ1/2

＜作り方＞

- ① ボウルに〔A〕の調味料を混ぜ合わせる。
- ② ニラは長さ4cmに切る。
- ③ 熱湯にもやしとニラを入れてサッとゆで、ザルに上げて水けをきる。
- ④ 調味料のボウルに、③とかつお節を加えて和える。