



10月16日

2年生



大豆入りドライカレー コンソメスープ ベジタブルゼリー

【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
◎レタス 30g ◎ミニトマト 40g ◎パセリ 少々
〔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

<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。

【コンソメスープ】

<材料・2人分>

◎人参 1/6本 ◎玉ねぎ 1/6個 ◎ベーコン 1枚 ◎鶏がら汁 300cc ◎塩、こしょう 少々

<作り方>

- ① ベーコンは1cm幅に切り、玉ねぎは薄切り、人参は細切りにする。
- ② 鍋にチキンブイヨン、水を入れ火にかけ、沸騰したらベーコン、人参、玉ねぎを入れる。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、塩、こしょうで味を調える。

【ベジタブルゼリー】

<材料・8個分>

◎水 100cc ◎粉ゼラチン 10g ◎砂糖 大さじ2 ◎野菜ジュース 400cc

<作り方>

- ① ゼラチンは分量の水でふやかしておく。
- ② 鍋に野菜ジュースと砂糖を加え、火にかけ、砂糖が溶けたら火を止める。ゼラチンを加え余熱で溶かす。
- ③ 粗熱を取り、カップに静かに注ぎ入れる。仕上げにミントを飾る。