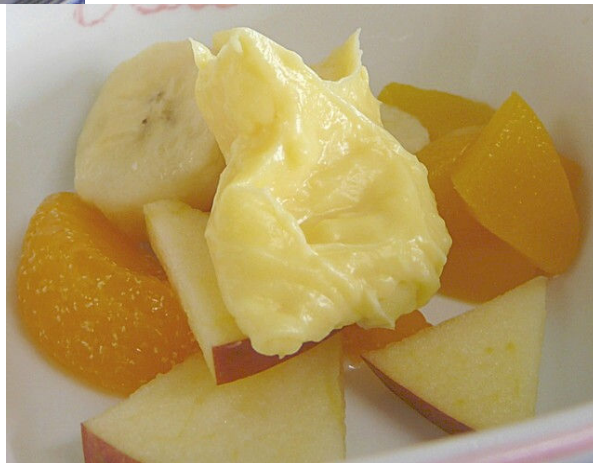




2月20日2年生



【茄子と挽き肉のカレー】

<材料・2人分>

◎合挽き肉 100g ◎コンソメの素 1/2個 ◎なす 2~2.5本 ◎唐辛子粉 少々
 ◎にんにく 1かけ ◎塩 少々 ◎玉ねぎ 1/2個 ◎こしょう 少々
 ◎シナモンパウダー 小1/4 ◎油 適量 ◎クミンシード 小1/4 ◎カレー粉 大1 ◎トマト水煮 1/2缶

<作り方>

- ① 合挽きはカレー粉大1を振って10分置いておく。ナスは1cmの輪切りにし、塩水につけておく。にんにく、玉ねぎは、みじん切りにしておく。
- ② 鍋に油大3、シナモン、クミンを入れ軽く炒め、にんにく、玉ねぎも加えて炒める。
- ③ 合挽き肉を入れて、ぼろぼろになるまで炒め、カレー粉も加える。
- ④ トマト水煮、トマト缶の半量分の水、コンソメを加えて煮る。
- ⑤ ナスは水気を拭き、高温(180度)の油で手早く揚げる。
- ⑥ ④にナスを入れてさらに汁気がなくなるまで煮込み、唐辛子粉、塩こしょうで味を調える。

【ナン】

<材料・2人分>

◎薄力粉 125g ◎卵 1個 ◎強力粉 125g ◎水 適量 ◎ドライイースト 大1
 ◎サラダ油 大1 ◎砂糖 大1 ◎塩 小1/4

<作り方>

- ① 薄力粉と強力粉を混ぜ合わせ、ボウルに入れる。② ドライイーストと砂糖を隣同士、塩は離して入れる。
- ③ 砂糖・イーストのところに、卵と水(合わせて160cc)を混ぜたものを注ぎ、粉を崩すようにして混ぜていく。(水は大1~2くらいは残して様子を見ながら加える)塩の部分まで混ぜたらサラダ油を加え、全体がまんべんなく混ざるようにこねてまとめる。
- ④ ラップに包み、20~30分ほど寝かせる。
- ⑤ ホットプレートや、テフロン加工のフライパンなどで薄くのばした生地を弱火~中火で両面を焼く。

【フルーツのカスタードクリームかけ】

<材料・2人分>

◎コーンスターチ 大2 ◎卵黄 1個 ◎砂糖 大2 ◎無塩バター 大1 ◎牛乳 1/2カップ ◎フルーツ 適量

<作り方>

- ① 鍋にバター以外の材料を入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- ② 弱火にかけ、ゆっくりと混ぜ続ける。
- ③ とろみがつき、粉っぽさがなくなれば火を止め、バターを入れ、完全に混ざるまで手早く混ぜ合わせる。
 ※フルーツは、ももやパイナップルの缶詰、リンゴ、キウイ、バナナなど好みて。