



6月19日 3年生



大豆入りドライカレー 切干大根のサラダ ベジタブルゼリー

【大豆入りドライカレー】

＜材料・4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

【切り干し大根のサラダ】

＜材料・2人分＞

◎切り干し大根 25g ◎しらす干し 5g ◎青じそ 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。

【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。