



9月4日 3年生



スープカレー レタスとりんごのサラダ ごはん

【スープカレー】

＜材料・2人分＞

- ◎鶏手羽元 4本 ◎玉ねぎ 3/4個 ◎カレー粉 大さじ1・1/2 ◎ガラムマサラ 小1/4～1
◎にんにく 1片 ◎しょうが 1片
◎水 500cc ◎固形コンソメ 1 1/2個 ◎ローリエ 1/2枚 ◎バター 10g
◎サラダ油 大さじ1/2 ◎付け合せの野菜

＜作り方＞

- ① 玉ねぎは薄切り、ニンニク、生姜はみじん切りにする。
- ② フライパンに玉ねぎとバターを入れて玉ねぎがあめ色になるまでじっくりと炒める。
- ③ 別の鍋にサラダ油をひいて、ニンニクとしょうがを炒め、香りが出たら先ほどの玉ねぎ、カレー粉、ガラムマサラを入れて全体を混ぜ炒め、混ぜたところで水を少量ずつ加えて溶いていく。
- ④ コンソメとローリエを入れてひと煮立ちしたところで手羽元を投入。弱火から中火に掛けて大体20～30分くらいコトコトと煮込む。
- ⑤ お好みで色んな野菜を添える（ナス、スナックエンドウなど）。

【レタスとりんごのサラダ】

＜材料・2人分＞

- ◎レタス 1/4玉 ◎りんご 1/2個 ◎コーン 1缶
◎塩、こしょう 少々 ◎マヨネーズ 大さじ3

＜作り方＞

- ① 薄切りにしたゴーヤを塩でもみ、沸騰した湯で1分茹でて、薄切りにした玉ねぎとともに冷水にさらす。
- ② 油をひいたフライパンでゴーヤと玉ねぎをさっと炒め、パプリカとツナを加え、強火で1分ほど炒める。
- ③ 塩、こしょう、しょうゆ、酒を入れ味を調える。最後にマヨネーズを入れて、さっと炒める。