



4月14日 1年生



カレーライス グリーンサラダ

【カレーライス】

<材料・2人分>

◎豚肉 80g ◎玉ねぎ 1/2個 ◎じゃがいも 大1/2個 ◎人参 1/2本
◎カレールー 2人分 ◎水 適量

<作り方>

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、人参は半月切り、玉ねぎはくし形切りにする。
じゃがいもは大きめの一口大に切り、水にさらしておく。
- ② 豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいもを炒め、油が回ったところで水を入れる。
- ③ 沸騰したら、アクをとり、材料がやわらかくなるまで煮込む。
- ④ いったん火を止めてカレールーを溶かし入れ、さらに煮込む。

【グリーンサラダ】

<材料・2人分>

◎トマト 1/2個 ◎レタス 2枚 ◎キュウリ 1/4本
◎酢 大さじ1 ◎サラダ油 大さじ1 ◎しょうゆ 大さじ1 ◎砂糖 大さじ1/2

<作り方>

- ① トマトはくし型切り、キュウリは斜め切りにし、レタスは適当な大きさにちぎる。
- ② ドレッシングの材料を合わせ、きれいに盛り付けた①の上にかける。