



9月3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 小さじ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、混ざっ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 お好みに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 レタスは一口大にちぎり、水気を切る。
- ② りんごをくし型に8等分し、2~3ミリの薄さにちょう切りにする。
変色防止の塩水（分量外）にさらし、水気を切っておく
- ③ レタス、りんご、汁気を切ったコーンを混ぜ、コショウ、マヨネーズで和える。