

大豆入りドライカレー ♥♥♥♥♥♥



<材料・2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3/4

《A》
 コンソメ……………1/2個
 水……………1/4カップ
 ケチャップ……………大1
 塩……………小1/4
 レタス……………30g
 ミニトマト……………40g
 パセリ……………少々

- 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……………20g
 しらす干し……………5g
 あおじそ……………2枚

《A》
 ヨーグルト……………大2
 マヨネーズ……………大1
 薄口醤油……………小1

- 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・2人分>

【ベジタブル】	【シュワシュワ】
野菜ジュース……………400cc	サイダー……………300cc
水……………100cc	粉ゼラチン……………6g
粉ゼラチン……………10g	水……………50cc
砂糖……………大さじ2	

【ベジタブルゼリー】

- 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。

【シュワシュワゼリー】

- 4 サイダーに好みで砂糖を加え、お湯で溶かしたゼラチンを加えて混ぜ、バットに入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- 5 ④をクラッシュ状にし、ベジタブルゼリーの上にのせる。

6月16日(3年生)



本日のランチメニュー
 大豆入りドライカレー
 切り干し大根のサラダ
 ベジタブルゼリー

久田学園佐世保女子高等学校