

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……………360cc
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
塩

- 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 下茹でしたインゲンと人参、炒めたパプリカを添える。

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……………少々
マヨネーズ…大3



- 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。



9月1日(3年生)

本日のランチメニュー

スープカレー

レタスとりんごのサラダ



久田学園佐世保女子高等学校