

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……大さじ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……大さじ3/4
 レタス……30g
 ミニトマト……40g
 パセリ……少々

《A》
 コンソメ……1/2個
 水……1/4カップ
 ケチャップ……大さじ1
 塩……小さじ1/4

- 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……大さじ2
 マヨネーズ……大さじ1
 薄口醤油……小さじ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・10個分>

【ベジタブル】	【クラッシュゼリー】
野菜ジュース……500cc	ジュース……200cc
アガー……10g	アガー……4g
砂糖……大さじ2	砂糖……大さじ1

【ベジタブルゼリー】

- 1 アガーと砂糖を混ぜ合わせ鍋に入れる。
- 2 鍋に野菜ジュースを半量加え、①を少しずつ加えながら、だまにならないようによく混ぜる。火をかけ、沸騰したら火を止め、残りの半量を混ぜながら静かに加える。

- 3 粗熱を取り、カップに静かに注ぎ入れる。

【クラッシュゼリー】

- 4 アガーと砂糖を混ぜ合わせ鍋に入れる。
- 5 鍋にジュースを半量加え、④を少しずつ加えながらだまにならないようによく混ぜる。火をかけ、沸騰したら火を止め、残りの半量を混ぜながら静かに加える。
- 6 バットに入れて粗熱をとり、冷蔵庫で冷やし固め、クラッシュ状にし、ベジタブルゼリーの上のせる。

6月22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