

## 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1/2  
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……………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…大さじ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ミリの薄さにいちよう切りにする。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28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