

## 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  
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1  
塩……小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。しらす干し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21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