

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。
火にかけ、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。
火にかけ、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にのせる。

6月21日(3年生)



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

本日のランチメニュー