



# スープカレー

ざいりょう	4人分	つくりかた
<b>【ミートボール】</b> 豚ひき肉 150g たまねぎ 30g (1/4個) えのき 30g 焼きふ 12g 牛乳 小さじ2 片栗粉 小さじ1 こしょう 少々 サラダ油 小さじ1  <b>【カレースープ】</b> ブロッコリー 160g たまねぎ 60g (1/2個) なす 120g ミニトマト 8個 サラダ油 大さじ1 カレー粉 大さじ1/2 水 1と1/2カップ 固形スープの素 1個 牛乳 1と1/2カップ 塩 小さじ1/8 こしょう 少々 ケチャップ 18g		<b>【ミートボール】</b> ① たまねぎはみじん切り、えのきは根元を切り落として5mm長さに切る。 ② 焼きふはビニール袋に入れ、麺棒でたたいて、細かくくだく。 ③ ボウルにミートボールの材料をすべて入れ、粘りがでるまでよく混ぜ合わせ、ひと口大に丸める。(※ひとり3個程度) ④ フライパンにサラダ油を熱し、③をころがしながら焼き色をつける。  <b>【カレースープ】</b> ① ブロッコリーは洗って、小房に分け、さっとゆでる。 ② たまねぎは1cm幅のくし形に、なすは2cm角に切る。ミニトマトはへたをとる。 ③ 鍋にサラダ油を熱し、たまねぎ、なす、カレー粉を入れて炒める。 ④ ③に水、固形スープの素、ミートボールを入れて煮込む。 ⑤ 材料がやわらかくなったら、ブロッコリー、ミニトマト、牛乳を入れて混ぜ、ひと煮立ちさせる。 ⑥ 最後に塩、こしょう、ケチャップで味を調える。

# えだまめ 枝豆ごはん



ざいりょう	4人分	つくりかた
米 200g 水 300cc えだまめ 枝豆 20g		① 炊きあがったごはんに湯通しした枝豆を混ぜる。

# ポテトサラダ

ざいりょう	4人分	つくりかた	
じゃがいも	120g	① にんじんは皮をむいてから2mm程度のいちよ う切りにし、ゆでる。コーンと枝豆は湯通し しておく。ハムは、細めの短冊切りにする。 ② Aの調味料を合わせ、よく混ぜておく。 ③ じゃがいもは皮をむいてやわらかくゆでる。 マッシュして熱いうちにコーンスープの素を 混ぜ、②で調味する。 ④ ③に①の野菜とハムを加え、和える。	
にんじん	25g		
冷凍コーン	30g		
枝豆	30g		
ハム	1と1/4枚		
コーンスープの素	1と1/4袋		
A {	牛乳		大さじ2
	からし		2g
	塩		小さじ1/8
	こしょう		少々

# プリン・アラモード

ざいりょう	4個分	つくりかた
牛乳	1カップ	① 鍋に牛乳と砂糖を入れ、弱火で1~2分温 め、砂糖が溶けたら火をとめる。 ② ボウルに卵を割り入れ、よく混ぜる。 ③ ②に①とバニラエッセンスを加え、泡立てな いように混ぜ合わせる。 ④ ③をザルでこし、器に等分に流し入れる。 ⑤ ④を蒸し器に並べてから火にかけ、蒸気が上 がったら、強火で1分程蒸し、蓋を少し開け、 さらに弱火で8~10分蒸した後、冷やし固め る。(※蒸し時間は様子を見ながら調整する。) ⑥ みかん缶は水気をきっておく。 (※汁は捨てずにとっておくこと。) ⑦ バナナは斜め切りにし、とっておいたみかん 缶の汁に浸しておく。キウイは皮をむき、半月 切りにする。 ⑧ 器にプリンを盛り、ホイップクリーム、果物 を飾る。
砂糖	50g	
卵	2個	
バニラエッセンス	数滴	
みかん缶	8粒 (40g)	
バナナ	1/2本	
キウイフルーツ	1/2個	
ホイップクリーム	50g	

