



スープカレー

ざいりょう	4人分	つくりかた
<p>【ミートボール】</p> <p>豚ひき肉 150g</p> <p>たまねぎ 30g (1/4個)</p> <p>えのき 30g</p> <p>焼きふ 12g</p> <p>牛乳 小さじ2</p> <p>片栗粉 小さじ1</p> <p>こしょう 少々</p> <p>サラダ油 小さじ1</p> <p>【カレースープ】</p> <p>ブロッコリー 160g</p> <p>たまねぎ 60g (1/2個)</p> <p>なす 120g</p> <p>ミニトマト 8個</p> <p>サラダ油 大さじ1</p> <p>カレー粉 大さじ1/2</p> <p>水 1と1/2カップ</p> <p>固形スープの素 1個</p> <p>牛乳 1と1/2カップ</p> <p>塩 小さじ1/8</p> <p>こしょう 少々</p> <p>ケチャップ 18g</p>		<p>【ミートボール】</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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)</p> <p>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。</p> <p>【カレースープ】</p> <p>① ブロッコリーは洗って、小房に分け、さっとゆでる。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>④ ③に水、固形スープの素、ミートボールを入れて煮込む。</p> <p>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。</p> <p>⑥ 最後に塩、こしょう、ケチャップで味を調える。</p>

えだまめ 枝豆ごはん



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

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 ジャ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	

