

大豆ドライカレー



< 材 料 > 2人分

ごはん・・・・・・・・・・茶碗2杯

豚ひき肉・・・・・・・・・・60g

大豆水煮・・・・・・・・・・40g

枝豆（冷凍・さやつき）・・・20g

玉ねぎ・・・・・・・・・・60g

人参・・・・・・・・・・40g

大根・・・・・・・・・・40g

コーン・・・・・・・・・・20g

マッシュルーム・・・・・・・・2個

しょうが・・・・・・・・・・4g

にんにく・・・・・・・・・・4g

油・・・・・・・・・・小さじ1

水・・・・・・・・・・小さじ2

小麦粉・・・・・・・・・・4g

A { カレー粉・・・・・・・・1.4g
ケチャップ・・・・・・・・20g
中濃ソース・・・・・・・・8g
しょうゆ・・・・・・・・4g

< 作 り 方 >

- ① 玉ねぎ、しょうが、にんにくをみじん切りにする。
- ② 人参は、皮をむき、5mm程度の輪切りにする。型抜きをし、やわらかく茹でる。（※型抜きした人参は飾り用）残った部分は、手でちぎる。
- ③ 大根は、皮をむき、1cm程度の角切りにする。マッシュルームは1/4に切る。
- ④ 枝豆は、自然解凍し、さやから出す。
- ⑤ 大豆は、ポリ袋に入れて麺棒などで叩いて粗くつぶす。
- ⑥ フライパンに油をひき、にんにくとしょうがを炒め、ひき肉を加えて炒める。
- ⑦ 肉に火が通ったら、野菜と大豆を加えて炒める。
- ⑧ 水を加え、蓋をして5分ほど蒸し焼きにする。
- ⑨ 蓋をとり、水分がなくなるまで炒める。いったん火を止め、小麦粉を振り入れてよく混ぜる。
- ⑩ A を入れ、火をつけてひと煮立ちさせる。最後に枝豆とコーンを入れ混ぜる。
- ⑪ ごはんと一緒にルーを盛り付ける。ルーの上に、型抜きした人参を飾る。

● 子供の好きな少し甘めのカレーです。大人は、こしょうを入れるとスパイシーになり、おすすめです！

● 野菜がいっぱい食べられるので、好きな野菜を入れてオリジナルカレーを作りましょう！



かぼちゃサラダ



< 材 料 > 2人分

かぼちゃ・・・・・・・・・・80g
 きゅうり・・・・・・・・・・20g
 塩（塩もみ用）・・・・0.3g
 ツナ缶・・・・・・・・・・10g
 マヨネーズ・・・・・・・・・・8g
 こしょう・・・・・・・・・・少々

< 作 り 方 >

- ① かぼちゃは種と皮をとり、1口大にカットする。耐熱皿に並べて、ラップをし、電子レンジで500w約6分加熱する。
- ② きゅうりは、薄くスライスし、塩もみして水気を絞る。
- ③ ボウルにかぼちゃときゅうり、油を切ったツナ缶を入れ、マヨネーズとこしょうを加えて、かぼちゃをつぶしながらよく混ぜる。



かぼちゃのゴロゴロ感を残すのであれば、さっくり混ぜましょう！

フルーツ豆腐白玉



< 材 料 > 2人分

絹豆腐・・・・・・・・・・60g
 白玉粉・・・・・・・・・・40g
 バナナ・・・・・・・・・・30g
 りんご・・・・・・・・・・30g
 パイン缶・・・・・・・・・・30g

★シロップ

水・・・・・・・・・・80ml
 砂糖・・・・・・・・・・14g

< 作 り 方 >

- ① 絹豆腐はザルで軽く水を切る。
- ② ボウルに絹豆腐と白玉粉を合わせ、手によくこね混ぜる。
 ※豆腐の水分を使うので、水は加えません。（水分が多い時は、白玉粉を入れて調整する）
- ③ 耳たぶくらいのかたさになったら、食べやすい大きさに丸め、中心をへこませる。
- ④ 沸いたお湯に③を入れ茹でる。浮いてきたらさらに2分ほど茹で、すくいあげる。冷水に入れて冷やす。
- ⑤ 果物を一口サイズに切る。
- ⑥ ★シロップをつくる
 鍋に水と砂糖を合わせ、砂糖が溶けるまで火にかける。冷ましてから冷蔵庫にに入れる。
- ⑦ 器に水気を切った白玉団子、果物、シロップを入れ、冷蔵庫で冷やす。

豆腐を入れると
 やわらかくてモチモチです♪

