

大豆ドライカレー



ヘルシー！

＜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

A

- 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ます！
- 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！

＜作 り 方 ＞

- 玉ねぎ、しょうが、にんにくをみじん切りにする。
- 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。
- 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。
- 枝豆は、自然解凍し、さやから出す。
- 大豆は、ポリ袋に入れて麺棒などで叩いて粗くつぶす。
- 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。
- 肉に火が通ったら、野菜と大豆を加えて炒める。
- 水を加え、蓋をして5分ほど蒸し焼きにする。
- 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。
- 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。
- 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。



かぼちゃサラダ

< 材 料 > 2人分

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



< 作 り 方 >

- 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。
- きゅうりは、薄くスライスし、塩もみして水気を絞る。
- 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	60 g
白玉粉	40 g
バナナ	30 g
りんご	30 g
パイン缶	30 g

★シロップ

水	80ml
砂糖	14 g

豆腐を入れると
やわらかくてモチモチです♪



< 作 り 方 >

- 絹豆腐はザルで軽く水を切る。
- ボウルに絹豆腐と白玉粉を合わせ、手でよくこね混ぜる。
※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）
- 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。
- 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。
- 果物を一口サイズに切る。
- ★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いれる。
- 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。