



令和元年6月5日（水）の献立より

焼きカレー

<材料> 4人分

A サラダ油小さじ1 カレー粉小さじ1/3 ターメリック少々 塩小さじ1/4
精白米2.5合 水適宜

B サラダ油小さじ1 しょうが少々（みじん切り） にんにく少々（みじん切り）
クミンパウダー少々 ガラムマサラ少々 鶏肉100g（こま切れ）
玉ねぎ120g（中2/3個・薄切り） にんじん40g（中1/5本・短冊切り）
かぼちゃ80g（1/10個・角切り） ホールトマト缶50g りんご20g（すりおろし）
パセリ少々（みじん切り） ピザ用ミックスチーズ90～100g
ガラスープ260g 米粉30g（水40gで溶いておく） 生クリーム小さじ4
★塩小さじ1/2 こしょう少々 ウスターソース小さじ2
しょうゆ小さじ1弱 トマトケチャップ大さじ1/2
カレー粉小さじ1弱

大人気の料理
だっぴー！！



<作り方>

- ① Aのサラダ油、カレー粉、ターメリック、塩を加えて、ごはんを炊く。
（調味料入りのごはんの代わりに、白いごはんでもOK!）
- ② Bのサラダ油でしょうが・にんにく・クミンパウダー・ガラムマサラを炒めて香りを出し、鶏肉を炒める。
- ③ 肉の色が変わったら、玉ねぎ、にんじん、かぼちゃを加えてさらに炒め、スープを加えて煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、ホールトマト、りんご、★の調味料を加えて煮込む。
- ⑤ 水で溶いた米粉を加えてとろみをつけ、生クリームを加える。
- ⑥ 耐熱皿に①のごはんをのせ、⑤のカレーをかぶせ、パセリとチーズを合わせたものをのせる。
オーブンでチーズが溶けるまで焼く。

ツナサラダ

<材料> 4人分

にんじん40g（中1/5本・せん切り） キャベツ120g（葉1～2枚・短冊切り）
もやし100g（1/2袋） ホールコーン缶20g ツナ缶50g
★サラダ油小さじ2 ごま油小さじ1/2 しょうゆ大さじ1/2 塩少々 酢小さじ2
砂糖小さじ1弱 玉ねぎ20g（中1/10個・みじん切り）

<作り方>

- ① 野菜はゆでて、水冷する。ツナは油を切っておく。
- ② ★の調味料を合わせて加熱し、粗熱をとる。
- ③ 食べる直前に、①の野菜、ツナ、②のドレッシングを合わせていただく。
ツナ缶の油をそのまま使う場合は、サラダ油を控え目にして作ってください♪

