



令和元年9月14日（土）の献立より

海軍カレー

<材料> 4人分

ごはん4杯分

Aサラダ油小さじ1/2 玉ねぎ100g（中1/2個・薄切り）

Bサラダ油小さじ1/2 にんにく少々 しょうが少々

鶏肉160g（こま切り・酒小さじ1をまぶす）

玉ねぎ160g（中3/4個・角切り9） にんじん80g（中1/3本・角切り）

じゃがいも180g（中1.5個・角切り） 乾燥ひよこ豆20g（戻しておく。入れなくてもOK）

ガラスープ300g ピザ用ミックスチーズ10g

☆サラダ油大さじ1.5 バター小さじ2 小麦粉40g カレー粉小さじ2.5

★塩小さじ2/3 こしょう少々 トマトケチャップ小さじ2 ウスターソース大さじ1/2 しょうゆ大さじ1/2

<作り方>

- ① 乾燥ひよこ豆は、やわらかくなるまでゆでしておく。
- ② ☆の調味料でカレールウを作る。フライパンにサラダ油、バター、小麦粉を入れて火にかけ、弱火でゆっくり加熱していく。はじめはかたくボソボソした状態でも、ずっと混ぜ続けるとサラサラの状態になる。30分くらい経ったらカレー粉を加えてさらに5分くらい炒めると、カレールウの出来上がり♪
- ③ Aのサラダ油で玉ねぎを、甘くあめ色になるまで弱火で炒める。
（火が強いと、あめ色になる前に焦げてしまうので、気を付けて!）
- ④ Bの油でにんにく・しょうがを炒めて香りを出し、鶏肉、玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ⑤ ガラスープ、じゃがいも、①の豆、③の玉ねぎを加えて煮こむ。
- ⑥ ②のカレールウを加えてさらに煮込み、★の調味料も加える。
- ⑦ チーズを入れてひと煮たちさせる。

みんなが好きなカレーだっぴー!



こんがりキツネのサラダ

<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）

きゅうり40g（1/3本・斜め半月切り） ホールコーン缶20g 油揚げ1枚（短冊切り）

★サラダ油小さじ1 ごま油小さじ1 しょうゆ小さじ2 酢小さじ2

砂糖小さじ2 すりごま小さじ1.5

<作り方>

- ① 野菜はゆでて、水冷する。油揚げはトースターでカリカリに焼いておく。
- 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、油揚げ、②のドレッシングを合わせていただく。
（油揚げはフライパンで軽く炒ってもよいです。そのときは弱火がオススメです♪）

