

親子でクッキング ♪

<分量は4人分>

❖❖夏野菜のカレー❖❖

ごはん	400g
なす	80g
玉ねぎ	100g
南瓜	120g
にんじん	50g
ピーマン	50g
挽肉	120g
生姜	少々
油	大さじ1/2
トマトジュース	450cc
コンソメ	1個
じゃがいも	120g
カレー粉	大さじ1
塩	小さじ 1/8
こしょう	少々
しょうゆ	大さじ1/2
牛乳	100cc

- ①玉ねぎ、生姜はみじん切りにする。
他の野菜は1cm角に切る。
- ②鍋に油を熱し、生姜を炒め、挽肉・たまねぎ・にんじん・なすを炒める。
半量のカレー粉を振り入れ、炒める。
トマトジュース、コンソメで煮る。
- ③にんじんが軟らかくなったら南瓜、ピーマン
すりおろしたじゃがいもを加え煮る。
- ④調味料を入れ、味をととのえる。
- ⑤皿にごはんを盛り付けカレーを添える。

❖❖和風サラダ❖❖

枝豆(さや付)	150g
きゅうり	100g
トマト	100g
カットワカメ	5g
酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
ごま油	大さじ1

- ①枝豆は茹でて、豆をさやから出す。きゅうりは薄切り。
トマトは1cmの角切り。ワカメは戻して食べやすく切る。
- ②ボールに酢、しょうゆ、油を入れてドレッシングを作り
①を和える。

❖❖パインシェイク❖❖

パイン缶	6枚
牛乳	300cc

- ① 枝豆は茹でて、豆をさやから出す。きゅうりは薄切り。
トマトは1cmの角切り。ワカメは戻して食べやすく切る。
- ② ボールに酢、しょうゆ、油を入れてドレッシングを作り
①を和える。