

★野菜まるごとドライカレー

材料	分量(4人分)	作り方
ニンニク・生姜 玉ねぎ、カボチャ、人参、 ナス、トマト、ピーマン、 キャベツなど 豚ひき肉 カレー粉 水 トマトジュース 砂糖 ウスターソース トマトケチャップ コンソメ 米粉 塩、コショウ サラダ油	各1片 合わせて400g 200g 大さじ1.5 160cc 140g 大さじ2/3 大さじ1.5 大さじ2/3 大さじ1.5 大さじ1.2 少々 適宜	① ニンニク・生姜・人参は、すりおろす。玉ねぎ、キャベツの芯はみじん切りにし、その他の野菜は皮つきのまま1cmぐらいの角切りにする。 ② 鍋にサラダ油(大さじ2杯程度)を入れ、すりおろしたニンニク・生姜を炒め、さらに、みじん切りの玉ねぎを入れて炒める。玉ねぎが透き通ってきたら他の野菜も全部入れて炒める。 ③ ②の野菜を鍋端に寄せ、ひき肉を入れて炒め、肉の色がかわったら野菜と混ぜ、さらに炒める。(炒めにくい場合はサラダ油を少量加える) ④ ③の中にカレー粉を振り入れ、さっと炒める。 ⑤ ④にAを入れ、弱火で水分が少なくなるまで煮詰め、塩・コショウで味をととのえる。 エコポイント 野菜は皮つきのまま切ります。

★野菜と卵のスープ

材料	分量(4人分)	作り方
レタス、人参 玉ねぎなど ベーコン 水 固形コンソメ 卵 〔片栗粉 水 塩・コショウ	合わせて100g 2枚 700cc 2個 1個 大さじ1/2 大さじ1 少々	① レタスは食べやすい大きさに手でちぎり、他の野菜はみじん切りにする。 ② ベーコンは5mm程度の粗みじん切りにする。 ③ 鍋に水・コンソメを入れ、火にかける。 ④ 野菜をやわらかくなるまで煮込み、あくをとる。 ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつける。 ⑥ 最後に溶き卵を流し入れ、塩・コショウで味をととのえる。

<リメイク料理で朝ごはん>

エコポイント

★カレーチーズトースト

材料	分量(1人分)	作り方
食パン ドライカレー とろけるチーズ	1枚 適量 適量	食パンにドライカレーを置き、チーズをのせ、トースターで焼く。

★簡単ラッシー

材料	分量(1人分)	作り方
ヨーグルト 牛乳 蜂蜜	80g 80cc 大きじ1	分量の食材を混ぜる。