

★野菜まるごとドライカレー

| 材料 | 分量(5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 小麦粉 カレー粉 水 トマトジュース ウスターソース トマトケチャップ 固形コンソメ サラダ油 コショウ | 各1片 } 合わせて 500g 250g 大さじ2 大さじ2 200cc 180g 大さじ1 大さじ1 2個 大さじ2 少々 | ① 玉ねぎの皮をむき、玉ねぎ・キャベツの芯をみじん切りにする。ニンニク・生姜・人参は、すりおろす。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、肉の色が変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 別のフライパンで小麦粉とカレー粉を炒める。 ⑤ ③の中に④を振り入れ、さっと炒める。 ⑥ ④にAを入れ、弱火で水分が少なくなるまで煮詰め、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(5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 コショウ少々 | 合わせて125g 2枚 900cc 2個 1個 小さじ2 大さじ1.5 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 レタス以外の野菜をやわらかくなるまで煮込み、あくをとる。 ⑤ 溶き卵を流し入れ、煮立ったらレタスを加える。 ⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、コショウで味をととのえる。 |

★なめらかミルク寒天

| 材料 | 分量(5人分) | 作り方 |
|-----------|---------|---|
| 粉寒天 | 4g | ① 鍋に水と粉寒天を入れ、混ぜながら中火にかける。沸騰したら火を弱め、さらに2分かき混ぜ煮溶かす。 ② ①に砂糖を加え煮溶かし、火からおろしあら熱を取る。牛乳・プレーンヨーグルトを加え、泡立て器でよく混ぜ、水にぬらした流し缶に入れ、冷やして固める。 |
| 水 | 400cc | |
| 砂糖 | 80g | |
| 牛乳 | 200cc | |
| プレーンヨーグルト | 100g | |

★リメイク料理 カレーチーズトースト

| 材料 | 分量(5人分) | 作り方 |
|--------------------------|------------------|---|
| 食パン ドライカレー とろけるチーズ | 1/2枚 適量 適量 | 食パンにドライカレーを置き、チーズをのせ、オーブントースターで焼く。 エコポイント 余ってもリメイク料理で残しません。 |