

## ★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	各1片	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 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。 <b>エコポイント</b> 野菜は皮つきのまま切ります。
玉ねぎ、カボチャ、人参、ナス、	} 合わせて 500g	
トマト、ピーマン、キャベツなど		
豚ひき肉	250g	
小麦粉	大さじ2	
カレー粉	大さじ2	
水	200cc	
トマトジュース	180g	
ウスターソース	大さじ1	
トマトケチャップ	大さじ1	
固形コンソメ	2個	
サラダ油	大さじ2	
コショウ	少々	

## ★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	合わせて125g	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。
ベーコン	2枚	
水	900cc	
固形コンソメ	2個	
卵	1個	
片栗粉	小さじ2	
水	大さじ1.5	
コショウ少々		

## ★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	1/2枚	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。 <b>エコポイント</b> 余ってもリメイク料理で残しません。
ドライカレー	適量	
とろけるチーズ	適量	