

ドライカレー

材料（大人約4人分）

豚挽き肉・・・250 g
玉ねぎ・・・300 g (中1／2個)
人参・・・120 g (中1／2本)
ピーマン・・・25 g (中1個)
米油・・・8 g (小さじ2)
しょうが・にんにく・・・5 g (1片)
りんご・・・1／4個
カレー粉・・・2 g (小さじ1)
ウスターソース・16 g (大さじ1)
カレールー・・・10 g (固形1／2個位)
ケチャップ・・・12 g (小さじ2)
コンソメ・・・5 g (小さじ1)

作り方

- ① 玉ねぎ・人参・ピーマンは粗いみじん切りにする。しょうが・にんにく、りんごはすりおろす。
- ② 鍋に米油を熱し、すりおろしたにんにく・しょうがを炒め、香りが出てきたら、玉ねぎを炒める。玉ねぎが透きとおってきたら、人参・ピーマンを加えて炒め合わせる。
- ③ 野菜が全体的にしんなりしてきたら、ひき肉を加えほぐしながら炒める。
- ④ ひき肉の色が変わったら、すりりんご・カレー粉・コンソメ・ウスターソース・カレールー・ケチャップを加えて煮込む。
- ⑤ 水分がなくなり、煮詰まってきたら出来上がり！！

チンジャオロースー

材料（大人4人分）

豚肉（細切り）・・・250 g

酒・・・・・・・・大さじ1／2

塩・・・・・・・・少々

ピーマン・・・・・・・・100 g（3個位）

ゆで竹の子・・・・・・・・100 g

人参・・・・・・・・30 g（3cm位）

ゴマ油・・・・・・・・小さじ1

＊砂糖・・・・・・・・小さじ1／2

＊中華だし・・・・・・・・小さじ1／2

＊酒・・・・・・・・大さじ1

＊しょうゆ・・・・・・・・大さじ1／2

片栗粉・・・・・・・・大さじ1／2

作り方

- ① 豚肉の細切りは塩・酒につけて下味をつける。
- ② ゆで竹の子・人参は細切りにする。
ピーマンも細切りにしてさっとゆでる。
- ③ ＊印の調味料を混ぜ合わせておく。
- ④ ごま油熱した鍋で①の豚肉を炒める。肉の色が変わってきたら、②の野菜を加え炒め合わせる。
- ⑤ ③の調味料を加えさらに炒め、水溶き片栗粉を加え全体にからめて出来上がり。



ピーマンをたっぷりを使用したメニューです。しっかりとした味付けで、ご飯の進むメニューです。
ピーマンが苦手でもおいしく食べる姿が見られました。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

若竹スープ

材料（大人4人分）

カットわかめ・・・3g（大さじ1）
生竹の子・・・300g（1/2本位）
えのき・・・60g（約1/2袋）
キャベツ・・・120g（2枚位）
人参・・・40g（1/3本位）
ねぎ・・・80g（2.5cm位）
コンソメ・・・8g（大さじ1）
しょうゆ・・・20g（大さじ1強）
水・・・600cc（150cc×4人分）

作り方

わかめ：水でもどして、食べやすい大きさに切る。

竹の子：皮をむき、さっと茹でていちょう切り。

えのき：食べやすい長さに切る。

キャベツ：食べやすい大きさにざく切り。

人参：いちょう切り。（園では型抜きをしました。）

ねぎ：輪切り。

- ① 鍋に、竹の子・えのき・キャベツ・人参を入れ、水とコンソメを加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ② 野菜が柔らかくなったら、わかめ・ねぎも加え、しょうゆで味付けする。
- ③ 火が通ったらできあがり。