

<5月誕生会>

- *ドライカレー
- *星のコロッケ
- *胡瓜のゆかり和え
- *えのきスープ
- *マカロニケチャップ
- *パイン



ピーマンは切ってから湯通しすると、苦みが弱まります。

カレー粉が辛い方は、調味料の代わりに甘口のカレールー(2かけ程度)を刻んで、代用できます。

【ドライカレー:材料4人分】

- ・米・・・1.5合
- ・合挽き肉・・・100g
- ・玉ねぎ・・・1/2個(みじん切り)
- ・人参・・・1/3本(みじん切り)
- ・ピーマン・・・2個(1cm角に切り、湯通し)
- ・干しぶどう・・・大さじ1(ぬるま湯で戻す)

(調味料)

- ・カレー粉・・・1.5g
- ・コンソメ・・・2g(固形なら1/2個)
- ・ケチャップ・・・小さじ2
- ・ソース,食塩・・・少々

【作り方】

- 1.米は研いで30分水に漬けて炊飯します。
- 2.フライパンで合挽き肉、玉ねぎを炒めます。
肉に火が通り、玉ねぎがあめ色になったら人参を加え火を通します。
- 3.ピーマン、干しぶどう、調味料を加えます。
- 4.炊きあがったごはんを混ぜ合わせます。