

☆ドライカレー

《材料》 1人分 4人分

合挽きミンチ	50g	200g
玉葱	60g	240g
人参	40g	160g
エリンギ	40g	160g
こしょう	少々	
ニンニク	5g	20g
生姜	5g	20g
オリーブ油	大1	大4
砂糖	少々	
カレー粉	2g	8g
ケチャップ	大1	大4
ソース	小1	小4
バター	5g	20g
ガラムマサラ	お好みで	
ゆで玉子	1/2個	2個
パセリ	少々	

エネルギー	618kcal
たんぱく質	19.4g
脂質	37.3g
炭水化物	51.3g
食塩	1.9g

《準備》

- ①ニンニク・生姜はみじん切り
- ②玉葱・人参・エリンギは5ミリ角に切る

《作り方》

- ①鍋にオリーブ油・ニンニク・生姜を熱し、香りが出たらひき肉にこしょうをし炒め、カレー粉も加え炒める
- ②①へ玉葱・人参・エリンギ・砂糖も加えて炒め、なじませたらフタをして弱火で加熱
- ③水分が出てきたらフタを開け、中火にし水分を飛ばしケチャップ・ソースを加え、最後にバターを加える
- ④カレーの上にスライスしたゆで玉子とパセリを散らす

パーモントカレー
のルーのみ
1皿分 2.2g

☆オニオンドレッシング

《材料》 1人分 4人分 《作り方》

玉葱	30g	120g
醤油	小1/2	小2
酢	小1/2	小2
砂糖	2g	8g
オリーブ油	8g	32g

- ①玉葱はみじん切りにし、水にさらす
- ②水気を切った玉葱と調味料を合わせ、お好みの野菜と和える

☆トマトピクルス 《作り方》

《材料》 1人分 4人分

プチトマト	5個	20個
スライスレモン	1枚	4枚
酢	大1と1/2	大6
砂糖	大1/2	大2

- ①プチトマトは湯にくぐらせ、冷水にとり薄皮をむく
- ②鍋に砂糖を入れ、中火で飴色にする
火から下ろし酢を加える（※飛び散り注意！）
もう一度火にかけ固まった砂糖が溶ければOK
- ③粗熱がとれたらトマトとレモンと一緒に漬ける

☆桜餅

《材料》 1人分 4人分

道明寺粉	12g	48g
水	18g	72g
食紅	少々	
こしあん	15g	60g
桜の葉	1枚	4枚

《作り方》

- ①桜の葉を水につけて塩抜きする(30分)
- ②耐熱容器に分量の水を入れ食紅をほんの少し加え、薄いピンク色の水にし、道明寺粉を加えよく混ぜて15分おいて水を吸わせる
- ③②をラップして600Wで5分加熱し10分蒸らす
- ④こしあんを俵型に1個ずつ丸めておく
- ⑤③を均等に分け、ラップに餅生地を1つ挟み込み、あんを包める大きさに広げ、あんを包み俵型にする
- ⑥桜の葉の表側にのせて包む



