

親子クッキング

—Menu—

☆夏やさいキーマカレー

☆グリーンサラダ野菜チップスのせ

☆ぶどうゼリーonフルーツ

☆牛乳

※材料は4人分です

☆夏やさいキーマカレー

七分つき米	2 合
なたね油	5 g
豚ひき肉	200 g
にんにく	1 片
しょうが	1 片
赤ワイン	大さじ1 杯
なたね油	大さじ1 杯
たまねぎ	中1 個
にんじん	中1/2 本
なす	1 本
ズッキーニ	中1/2 本
プチトマト	8 小
トマト缶詰(ダイス)	120 g
レンズまめ(乾)	大さじ1 杯
スープ	1 カップ
カレールウ	50 g
ウスターソース	小さじ1 杯
トマトケチャップ	小さじ2 杯
チャツネ	大さじ1 杯
塩	小さじ1/2 杯
こしょう	1 振り

飾り

【作り方】

下ごしらえ

*米を研いたら、普通の水加減で炊く。

*飾り用なす・ズッキーニはそれぞれ半月に切り、別にしておく。プチトマトは1人2個用意する。

*トマト缶はダイスタイプを使用

*にんにく・しょうが・にんじんはみじん切り。たまねぎは小さい色紙切り。

①油をひいてにんにく、しょうがを香りが立つくらい炒め、豚肉を加えてよく炒め、赤ワインをふってもう一度炒めて塩、こしょうしておく

② ①に、玉葱、にんじん、なす、ズッキーニを加えて炒め、スープを入れ煮込む。

③ひと煮立ちしたら、トマト水煮と調味料を加えて煮込む。

④煮詰められたらルウを加えて仕上げる。

(飾り野菜) *フライパンにオリーブ油をひき別にしておいたなす、ズッキーニ、プチトマトを焼く。

⑤お皿にごはんを平らに盛り、キーマカレーを中央からかけるように盛り付ける。

⑥焼いたなす、ズッキーニ、トマトを飾って出来上がり。





☆グリーンサラダ野菜チップスのせ

キャベツ	150 g	
きゅうり	1 本	
冷凍ホールコーン	大さじ1 杯	
なたね油	大さじ1 杯	
りんご酢	小さじ1 杯	A
塩	小さじ1 杯	
白こしょう	1 振り	
上白糖	小さじ1 杯	
白ワイン	小さじ1/2 杯	
たまねぎ	大さじ1 杯	
水		
じゃがいも	2~3 枚	
かぼちゃ	2~3 枚	
ごぼう	細1/4 本	
でん粉	20 g	
揚げ油 (なたね油)	適量	

【作り方】

下ごしらえ *キャベツは短冊切り、きゅうりは半月斜め切り。
*じゃがいもは半月切り、かぼちゃは薄イチョウ、
ごぼうは斜め切り

ドレッシング *Aを合わせてホイッパーでよく混ぜる
*後から油を少しずつ加えてよく混ぜる。
*よく混ぜたものを加熱し、温度を確認してから、
よく冷やす。

- ①おなべにお湯を沸かす。
- ②沸騰したお湯に、切った野菜を加える
- ③すぐにザルにあけて、流水でよく冷やす。

④水分をよく切ってから器に盛り付ける。
やさいチップ *それぞれの野菜を薄く切っておく
*じゃが芋、かぼちゃは水気を切って
そのまま油で揚げしておく。
*ごぼうはでん粉を薄くまぶして揚げしておく。

- ⑤器に加熱した野菜を盛り上から野菜チップを飾る。

☆ぶどうゼリーonフルーツ

ぶどうジュース	250 g
水	100 g
アガー	15 g
上白糖	10 g
ゼリーカップ	1 個
【高学年用フルーツ】	
アンデスメロン	4 切
パインアップル	4 切
ピオーネ缶	2 粒
【低学年用フルーツ】	
ピオーネ缶	2 粒
みかん缶詰	2 個

【作り方】

下ごしらえ *高学年は果物をそれぞれカットする。
(低学年はカットしなくても良い果物を用意)
*砂糖とアガーをよく混ぜておく。

- ①定量の水をなべにはかり、アガーを加え煮溶かす。
- ②温めておいたぶどうジュースを加えて再度アガーを煮溶かす。
- ③ゼリー液をカップに注ぎ固め冷やす。
- ④固まったゼリーに果物を飾って仕上げる。

