

すこネット 親子クッキング

☆野菜たっぷりキーマカレー

☆にんじンドレッシングのサラダ

☆みかんゼリー

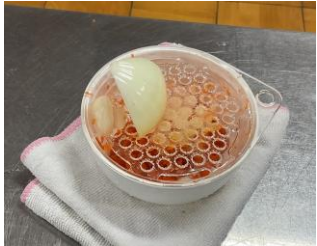


野菜たっぷりキーマカレー（4 人分）

材料	分量	作り方
玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン かぼちゃ にんにく サラダ油 合挽きミンチ カレールウ 水 こしょう A { トマトケチャップ ウスターソース	150 g 50 g 50 g 100 g 1 かけ 大さじ 1 200 g 1 片 大さじ 3 少々 大さじ 4 大さじ 1	① 玉ねぎは皮をむき細かく切り、赤ピーマンとピーマンはヘタと種を取り細かく切る。かぼちゃは種とワタを取り 5 mm位のサイコロに切る。 ② かぼちゃはレンジで 1 分ほどチンする。 ③ にんにくは皮を取り細かく切る。  ④ フライパンにサラダ油を温め、③のにんにくを入れてゆっくり炒める。 ⑤ ④に ^{あいび} 合挽きミンチを入れて中火で炒める。  ⑥ 色が変わったら①と②を入れてしんなりするまで炒める。  （かぼちゃが固いようであれば水を少し入れて塩こしょうをして炒める）

(キャロットライス) 白米 2合 にんじん 100g 冷凍コーン 30g 固形コンソメ 1個 塩 小さじ 1/4 バター 小さじ 2 水 400ml		⑦ ⑤にカレールウを割り入れて全体を炒め、Aを入れてかき混ぜる。  ⑧ ふたをして弱火で水分がなくなるまで煮込む。 (キャロットライス) ① 白米は洗ってざるにあげておく。 ② にんじんは皮をむいてすりおろす。   ③ 炊飯器に①の白米を入れて定量の水加減にし、②の人参すいはんと冷凍コーン、砕いたコンソメ、塩を加えて炊飯する。 ④ 炊き上がったらバターを入れ混ぜ合わせる。 (1人当たり) エネルギー 515 キロカロリー 塩分 2g
--	--	--

にんじんドレッシングのサラダ (4人分)

材料	分量	作り方
(サラダ) レタス きゅうり ミニトマト ブロッコリー ツナ缶	1/4 玉 (120g) 1 本 (100g) 8 個 (120g) 50g 小 1 缶	 ① サラダの野菜は水洗いし、レタスは手で食べやすい大きさに切る。きゅうりは輪切りに、ミニトマトは半分に切る。ブロッコリーは小房に分けてゆがく ② ツナ缶は油を切っておく。 ③ ドレッシングのにんじん、玉ねぎは皮をむいてすりおろす。   ④ 調味料と③を混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。  ⑤ 器に①②を盛り付け、食べる直前にドレッシングをかける。 (1 人前) エネルギー94 kcal 塩分 0.78 g

みかんゼリー (4 人分)

材料	分量	作り方
粉寒天 水 オレンジジュース 冷やしたオレンジジュース ミカン缶 ミカン缶シロップ	4g 200ml 300ml 50ml 1 缶 (170g) 半分量	① 缶詰のみかんを細かくしてバットにならべておく。 ② 鍋に水、寒天と缶詰の汁を入れてかき混ぜながら火にかけ、沸騰したら弱火で2分加熱する。 ③ 火を止め、オレンジジュースを加えて混ぜ合わせ、あらかじめ用意しておいたバットに流し冷やし固める。 ④ ②を細かくつぶし、容器に入れて冷やしたオレンジジュースを注ぐ。 (1 人前) エネルギー87.5 kcal 塩分 0 g