

8月の献立

令和3年8月6日

夏野菜のキーマカレー

材 料	2人分
ご飯	2杯分
牛豚ミンチ	80g
油	小さじ2
にんにく(チューブ)	1g
玉ねぎ	100g
南瓜	100g
トマト	100g
めんつゆストレート	50ml
カレールウ	1人分
カレーパウダー	小さじ2
塩	適宜
オクラ	40g

①玉ねぎは1. 5cm角切り。南瓜、トマトは2cm角のさいの目切り。オクラは5mmの厚さの小口切り。

②鍋に油とにんにくを入れて中火で加熱し、香りがしてきたらミンチを加える。

③肉の色がだいたい変わったら、玉ねぎ、南瓜、トマトを加えて炒め合わせる。

めんつゆを入れ、カレールウを砕いて上にのせ、ふたをして煮る。

④湯気が出て南瓜に火が通ったら、カレーパウダーとオクラを入れて混ぜ合わせ、塩を加えて調味する。

⑤器にご飯を盛り、④のカレーをかける。

豆腐サラダ

材 料	2人分	
絹ごし豆腐	150g	
かにかま(フレック状)	30g	
カットわかめ	1g	
胡瓜	60g	
みょうが	1個	
粒コーン缶	20g	
酢	大さじ1	
	しょう油	大さじ1
		ごま油

①豆腐は1.5cm角に切ってザルにのせ、冷蔵庫に入れて水切りしながら冷やす。

②わかめは水で戻し、水気を切る。胡瓜はななめ薄切りにしてからせん切り。みょうがは縦半分に切ってからななめ薄切り。コーンは缶汁を切る。

③調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。

④かにかま、わかめ、胡瓜、みょうが、コーンをボウルに入れて混ぜ合わせ、器に盛る。

⑤④の上に①の豆腐をのせ、③のドレッシングを回しかける。

フルーツポンチ

材 料	2人分
カルピスウォーター	80ml
	粉寒天
キウイフルーツ	1/2個
フルーツミックス缶	200g
レモン汁	小さじ1/2

①鍋にカルピスウォーターと粉寒天を入れて混ぜ、火にかける。混ぜながら加熱し、2分位沸騰させる。水でぬらした流し箱に入れて冷やし固め、1.5cm角に切る。

②キウイは皮をむいて、いちょう切りにする。缶詰のフルーツは1.5cm角くらいに切る。

③ボウルに缶汁とレモン汁を入れて混ぜ、①の寒天、②のフルーツを加えて器に盛り付ける。

9月の料理教室は、10日（金）です。