

# 10の献立

令和4年10月14日

## 焼やさいかレー

材 料	2人分
ごはん	2杯分
レトルトカレー	2袋
茄子	80g
ピーマン	40g
まいたけ	40g
オリーブ油	大さじ1
塩	小さじ1/5

①レトルトカレーは熱湯に入れ、5分煮て温める。

②オーブンを200℃に予熱する。

③茄子はヘタを除いて縦に4等分に切る。ピーマンの種とヘタを除いて縦に4等分に切る。まいたけは手でほぐす。

④ボウルに野菜を入れてオリーブ油、塩を加えて混ぜ合わせる。天板に広げて200℃のオーブンで15分位焼く。

⑤器にご飯を盛り、①のカレーをかけ、④の野菜をのせる。

## キャベツのサラダ

材 料	2人分
キャベツ	200g
人参	30g
カットわかめ	1g
ツナ缶	40g
白いりごま	2g
酢	大さじ2
しょう油	大さじ1

①キャベツは3cm角に切る。人参は縦半分に切ってから、ななめ薄切り。カットわかめは水につけて戻し、水気をしぼる。

②鍋に①のキャベツと人参を重ねて入れ、水を1cmの深さ位注ぐ。ふたをして強火で加熱し、湯気が出たらふたを取って野菜をませる。

③やわらかくなったらザルにあげて冷まし、水気を軽くしぼる。

④ボウルに③の野菜、わかめ、ツナ缶、いりごま、酢、しょう油を入れて混ぜ合わせる。

## かぼちゃもち

材 料	2人分
かぼちゃ 片栗粉 牛乳 塩	300g
	大さじ4
	大さじ2
	小さじ1/4
こしあん	80g
バター	10g

①かぼちゃは種を除いて3cm角に切る。鍋に並べて水を2cm深さ位入れ、ふたをして強火で加熱する。湯気が出たら中火にして蒸し茹でする。

②やわらかくなったらふたを取り、水気をとばす。マッシャーでつぶして塩を振り、牛乳を加えて（かぼちゃの水分によって調整する）混ぜる。片栗粉を振り入れて、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。

③こしあんは4等分して丸める。

④②のかぼちゃを4等分し、平らに広げて③のあんをのせて包み、平らにつぶす。

⑤フライパンにバターを入れて溶かし、④のかぼちゃもちを並べて、中火で両面きつね色に焼く。

11月の料理教室は、11日（金）です。