

豆いりドライカレー

<材料 2 人分>

ごはん	200 g
合挽肉	100 g
玉ねぎ	1/3個
にんじん	2cm
水煮豆	50 g
にんにく	少々
しょうが	少々
塩こしょう	少々
カレー粉	大さじ2/3
★ウスターソース	大さじ1/2
ケチャップ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2



<作り方>

- ① 玉ねぎ、にんじん、にんにく、しょうがをみじん切りにしておく。
- ② 合挽肉を中火で炒め、火が半分くらい通ったら（油はひかず、挽肉から出る油を利用する）、にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじんを加え、塩こしょうをしてパラパラになるまで炒める。
- ③ カレー粉を振り入れて、しっかり炒め、水煮豆と★の調味料を入れ、焦がさないように煮詰め、味をなじませる。

おくらとえのきのスープ

<材料 2人分>

おくら	4本
えのきだけ	1/3袋
水	280cc
鶏がらスープ	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
塩	少々
すりごま	小さじ1

<作り方>

- ① オクラは塩を振って板ずりをしてから洗い流し、小口切りにする。えのきだけは根の部分を切り落とし、半分に切る。
- ② 鍋に水を入れて沸騰させ、鶏がらスープの素を入れ、①を加える。
- ③ ひと煮立ちしたら、しょうゆと塩で調味して火を止める。ごまを振りかけ、お椀に盛る。

みどり酢かけ

<材料 2 人分>

赤パプリカ	1/3個
黄パプリカ	1/3個
玉ねぎ	1/4個
ツナ缶	20g
きゅうり	3cm
★酢	大さじ1弱
生姜	少々
塩	少々
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1弱



<作り方>

- ① ツナ缶の汁をよく切る（キッチンペーパーで包んで絞る）。
- ② 玉ねぎは薄切りにして水にさらした後、水気を切る。パプリカは薄切りにする。
- ③ 生姜はすりおろし、きゅうりは縦半分に切り、中の種を取り、みじん切りにする。
- ④ ボウルにみじん切りにしたきゅうりと★の調味料を入れ、よく混ぜ合わせる。①②を加え、和え、味をなじませる。