

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。