

いただきます

おまけレシピ

豆入りドライカレー

<材料 (4人分)>

合いびき肉	100g	
レンズ豆	50g	… 水煮
玉ねぎ	中2こ	… みじん切り
にんじん	中1/2本	… ”
サラダ油	小さじ1	
塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	
バター	12g	
小麦粉	大さじ1と1/3	
カレー粉	小さじ1	
ウスターソース	小さじ2	
アーマープロ	大さじ2/3	
カレールー	20g	
水	80ml	

とりにくい豆をたたくじん食べられる
コンドミで可! しやがいをや
ヒロマアなどを入れても◎

<作り方>

1. フライパンにサラダ油を中火で熱し、合いびき肉を炒める。色が変わったら、玉ねぎ、にんじんを炒めてさらに炒める。
 2. 野菜がしんなりしたら、レンズ豆、塩、こしょうを加える。
 3. バターを加えて混ぜ、溶けたら、小麦粉をふり入れる。たまにほろほろいようによく混ぜる。
 4. ③の旨味料を加え、水を少しずつ混ぜてほろほろ加える。
 5. カレールーが溶け、とろみがついたらできあがり!
- ※ とろみが強い場合は水を少しずつ加える。

キャバツとブロッコリーのサラダ

<材料 (4人分)>

キャバツ	4枚	… 短冊切り
ブロッコリー	1/4株	… 一口大
にんじん	中1/3本	… 太め千切り
ホールコーン	40g	… 水気を切る
酢	小さじ2	
塩	小さじ1/4	
こしょう	少々	
しょうゆ	小さじ1/2	
さとう	小さじ2	
サラダ油	大さじ1	

<作り方>

1. キャバツ、ブロッコリー、にんじんは、沸騰した湯でさっとゆがく。(電子レンジで加熱するのもおすすめ!)
2. 1.のあら熱がとけたら、かたく水気をしぼる。
3. 小さなボウルに①の旨味料を入れ、さとうが溶けるようによく混ぜる。よく混ぜたら、サラダ油を1かけら加え、ドレッシングを作る。
4. ②の野菜とホールコーン、③のドレッシングを加えてできあがり!

系食のサラダは、ドレッシングは全て手作り可!
野菜がモリモリ食べられるので、ぜひお試しください!