



タンダーちくわ

【材 料】(5本分)

- ・ちくわ 5本 ・中濃ソース 大さじ2
- ・ヨーグルト 大さじ2 ・カレー粉 小さじ1
- ・おろしにんにく、おろししょうが 少々

- ① ちくわは半分に切る。
- ② 調味料を全て混ぜ合わせる。
- ③ ①を②にからめて、オーブン(トースター)で3~4分間焼く。



トマトと卵のスープ



【材 料】(4人分)

- ・ベーコン 20g ・卵 1個 ・玉ねぎ 1個
- ・にんじん 1/2本 ・トマト 1/2個 ・パセリ 少々
- ・コンソメ 5~6g ・塩 小さじ1/2 ・こしょう 少々
- ・かたくり粉 小さじ1弱 ・水 カップ3

- ① ベーコンは1~2cm巾、玉ねぎは薄くスライス、にんじんは薄い短冊に切る。
- ② 鍋に水、にんじん、玉ねぎを入れ柔らかくなるまで煮る。
- ③ ベーコン、トマト、コンソメを入れる。
- ④ 水溶きかたくり粉を入れてとろみをつけた後、卵を溶いて入れる。
- ⑤ 塩こしょうで味を整える。パセリを散らす。

ドライカレー

【材 料】(7人分)

- ・豚ひき肉 250g
- ・こしょう 少々
- ・赤ワイン 大さじ1/2
- ・しょうが 4g
- ・にんにく 4g
- ・玉ねぎ 250g
- ・にんじん 170g
- ・干しぶどう 25g
- ・カレー粉 小さじ2
- ・塩 小さじ1/2
- ・チーズ 18g
- ・しょうゆ 大さじ1/2g
- ・ウスターソース 34g(大さじ2)
- ・小麦粉 大さじ1g
- ・水 1/2カップ



- ① 豚ひき肉に赤ワインとこしょうをまぶしておく
- ② 玉ねぎ、にんじんはみじん切り、干しぶどうはお湯で戻し、細かく切
- ③ 鍋に油を入れしょうが、にんにくのみじん切りを加えて、弱火で香りがでるまで炒める。
- ④ ③に豚肉を入れて炒め、玉ねぎ、にんじんを加えてさらによく炒める。
- ⑤ カレー粉を加えて炒め、小麦粉や他の調味料を加えて煮込む。
- ⑥ 途中でチーズ、レーズンを加えて煮込み、チーズが溶けてとろみがついたら最後に味を調える。

おいしくな~れ!

