

おとう飯始めよう！「楽うま昼ごはん」講座

ドライカレー（4人分）

◎材料◎

豚ミンチ	400g	カットトマト缶	1缶（400g）
玉ねぎ	1個	トマトケチャップ	大さじ6
人参	1本	中濃ソース	大さじ4
バター	20g	カレー粉	小さじ8
卵	4個	顆粒コンソメの素	小さじ2
		砂糖	小さじ1
		おろしにんにく・	
		おろししょうが	各小さじ1

◎手順◎

- ① 玉ねぎはみじん切り（またはすりおろす）、人参はすりおろす。
- ② フライパンにバターを入れ中火で加熱する。
バターが溶けたら豚ミンチ、玉ねぎ、人参を入れ炒める。（蓋をして蒸し焼きすると早い）
時々かき混ぜながら弱めの中火で5分ほど炒める。
- ③ 調味料を加え、水分が飛ぶまで中火で3分ほど炒める。
- ④ 器にご飯を平らに盛り、真ん中に③を盛り付け卵をのせる。

スパイスレモンライス（4人分）

◎材料◎

ご飯	茶碗4杯分	ターメリック	小さじ1
レモン汁	大さじ2～4	塩	少々
にんにく	1片	ブラックペッパー	少々
		パセリ	適量

◎手順◎

- ① フライパンに油（分量外）とみじん切りしたにんにくを入れ、香りが立つまで弱火で炒める。
- ② ①にご飯、レモン汁、ターメリック、塩を加えて炒める。
- ③ 器に盛り、パセリとブラックペッパーをかける。

サモサ (4 人分)

◎材料◎

餃子の皮	16枚	カレー粉	小さじ1と1/2
じゃがいも	中2個(180g)	塩コショウ	少々
玉ねぎ	1/4個	サラダ油	適量
豚ミンチ	50g		

◎手順◎

- ① ジャがいもはひと口大に切り、耐熱容器に入れてラップをする。レンジ 600W で6分加熱し取り出し、熱いうちに潰す。
- ② フライパンに油をひき、豚ミンチ、玉ねぎを炒める。ミンチの色が変わり、玉ねぎがしんなりしたら、カレー粉、塩コショウを加え混ぜ合わせる。
- ③ ①に②を入れ、軽く混ぜる。
- ④ 餃子の皮の中央に③をのせ、皮の周囲をぐるっと1周、軽く水で濡らしとじる。
- ⑤ すべて包んだら180度の油で揚げる。途中で返して濃い目のきつね色に揚げる。
- ⑥ 余分な油を切って、出来上がり。

キャベツとベーコンのコールスローサラダ (4 人分)

◎材料◎

キャベツ	1/3個	マヨネーズ	大さじ6
ベーコン	8枚	米酢	小さじ2
塩(キャベツ用)	小さじ1	砂糖	小さじ2
		塩コショウ	少々

◎手順◎

- ① キャベツを太めの千切りにして塩をまぶし、10分程おいて水分を絞る。
- ② ベーコンは1cm幅に切り耐熱皿に並べ、600Wのレンジで2分加熱する。
- ③ 大き目のボウルに調味料(塩コショウ以外)を入れて混ぜ合わせる。
- ④ ③に①と②を入れ、塩コショウで味を整える。

コーヒーゼリー (4人分)

◎材料◎

インスタントコーヒー	大さじ 4	ポーションミルク・	
粉ゼラチン	10g	ホイップクリーム	お好みで
水	600cc		
砂糖	大さじ 6		

◎手順◎

- ① 鍋に水を入れ、湯気が出したら火を止め、インスタントコーヒー、砂糖を入れよく混ぜる。ゼラチンを入れて更に混ぜる。
- ② 粗熱が取れたら型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ お好みでミルクやホイップをかけて、出来上がり。