

# 味わう教室 キッズ応援隊

平成30年7月27日(金)

## 親子で楽しくクッキングをしましょう!

### ★野菜たっぷりドライカレー (5人分)

合いびき肉	300g
玉ねぎ	1個(240g)
なす	1個(140g)
トマト	1個(200g)
(又はカットトマト缶)	
ピーマン	2個(80g)
人参	(40g程度)
にんにく	1かけ(2g)
コーン(缶)	大さじ4(60g)
水	1カップ
市販のカレールー	40g
④ しょうゆ	小さじ2
トマトケチャップ	小さじ2
ウスターソース	小さじ2
サラダ油	適宜

- ① コーン以外の野菜はあらみじん切りにする。
- ② フライパンに少量のサラダ油をひき、にんにくひき肉をパラパラになるまで炒める。
- ③ ①を加え炒め、水を加え、④を入れ弱火で水分がなくなるまで煮詰め、コーンを入れ煮詰める。
- ④ 器にごはんを盛り、具をのせる。

### ★コンソメやさいスープ (5人分)

キャベツ	150g
人参	100g
きぬさや	5本
固形スープの素	1個
水	4カップ半
塩 こしょう	少量

- ① キャベツは食べやすい大きさの角切り。
- ② 人参はうすい輪切りにして型でぬく。
- ③ きぬさやはすじを取り斜め切りにする。
- ④ なべにお湯をわかし、人参、キャベツ、固形スープの素を入れ、塩、こしょうで味を整える。最後にきぬさやをいれる。
- ⑤ 器に盛り、人参をうかぶようにもりつける。

### ★カルピスかん

カルピス	100cc
粉寒天	1袋(4g)
水	400cc
お好みのフルーツ	適量
シロップ	
缶詰め汁	

- ① 鍋に水と粉寒天を入れ、混ぜながら2~3分沸騰させる。
- ② ①にカルピスをいれてよく混ぜあわせ、型に入れて冷やし固める。
- ③ フルーツは食べやすい大きさに切る。フルーツ缶の汁はシロップとして使う。
- ④ ②を1.5センチの角切りにし、器に③のフルーツとともに盛りつけシロップをかける。