

# 夏休み子ども料理教室

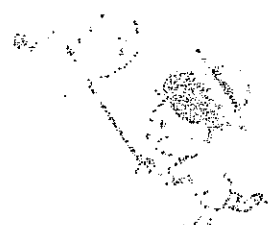
平成30年8月2日(木) 10時～

## 野菜たっぷりドライカレー

ごはん	600g
肉だんご	12個
トマト	2個
たまねぎ	1個
なす	1個
ピーマン	4個
にんにく	1かけ
コーン	大さじ4
水	1カップ
サラダ油	大さじ1
カレールウ	2かけ
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

材料はすべて4人分

- ① コーン以外の野菜をみじん切りにする
- ② フライパンを温め、サラダ油を入れ、①の野菜をいため、肉だんごを入れる。
- ③ 水とAを入れ、弱火で水分がなくなるまでにする。
- ④ 器にごはんを盛り、具をのせる。



## フルーツラッシー

プレーンヨーグルト	250ml
水	100ml
牛乳	100ml
はちみつ	大さじ3
フルーツミックス缶	小1缶

- ① A の材料をボウルに入れて、泡立て器でよく混ぜる。
- ② ①を1人分ずつの器に分けて、フルーツミックスを加える。

## キャロットゼリー

キャロットジュース	2・1/2 カップ
粉かんてん	4g
砂糖	20g

ジュースの甘さに合わせて量を調節してください

- ① なべにジュースと粉かんてんを入れ、泡立て器でよく混ぜ、火にかける。
- ② ①がにえ立ったら、弱火にして1~2分かきませ、さとうを入れてよく混ぜてとがす。
- ③ なべのそこを冷水につけ、とろみがついたら型に流し入れ、冷蔵庫で固める。