

東児童センター キッズ応援隊 (材料は4人分)

☆カシュー☆

豚肉	160g
じゃがいも	1個
たまねぎ	1個
にんじん	1/2本
カレールウ	80g
塩・こしょう	適宜
サラダ油	大さじ1
水	850cc

- ① たまねぎは、半分に切って薄切り、にんじんは縦4等分にし、1cm厚さに切る。じゃがいもは一口大に切る。
- ② 鍋に油をひき、たまねぎをいためる。
- ③ ②に豚肉、じゃがいも、にんじんを加えて炒め、塩・こしょうをする。
- ④ ③に水を加えてやわらかくなるまで煮込む。
- ⑤ ④の具がやわらかくなったら、カレールウを加え、かき混ぜながら、弱火で10分程度煮る。

☆ナン☆

小麦粉	200g
ドライイースト	4g
砂糖	20g
ぬるま湯	130g
塩	3g
ショートニング	30g

- ① 強力粉半量にドライイースト、砂糖、ぬるま湯を入れ3分かき混ぜる。
- ② 残りの強力粉、塩を入れひとまとまりにし、よくこねる。
- ③ ショートニングを入れさらによくこねる。
- ④ ショートニングをうすく塗ったボールに生地を入れラップをかぶせ30分発酵する。
- ⑤ ホットプレートまたはフライパンに油をひかずナンの形にのばした生地を置き180℃~190℃でこんがり焼く。

☆野菜たっぷりスープ☆

たまねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
ピーマン	2個
オクラ	2個
とうがん	100g
なす	1/2個
ウインナー	4本
コンソメ	1個
水	4カップ
塩	小さじ1/5
こしょう	少々

- ① たまねぎは、皮をむき、縦半分切り、薄切りにする。
- ② にんじん、ピーマン、とうがんはひと口大に切る。
- ③ オクラは、斜め切りにする。
- ④ なすは、一口大にして水にさらしておく。
- ⑤ ウインナーは1本を2つに切る。
- ⑥ 鍋にたまねぎ、にんじん、とうがん、コンソメ、水を入れて柔らかくなるまで煮る。
- ⑦ ウインナー、なす、ピーマン、オクラを加え火を通し、塩、こしょうで味を整える。