

6・7月誕生会の献立を紹介します！

みなさんのご要望がありましたので！！

★ ドライカレー、ハムマリネ、ひじきと野菜のスープ、牛乳、オレンジ



◎今回はドライカレーのレシピとハムマリネのマリネ液を紹介します！
ご家庭で幼稚園の味を是非楽しんでみて下さい！！

【ドライカレー】 ※ナスやきのこなど材料を変えて作るのもいいですね！

《材料 4人分》

○ターメリックライス	○ドライカレー	
お米 3cup	豚ひき肉 300g	
ターメリック 小さじ1/2	玉ねぎ (みじん切り) 大1個	
	人参 (みじん切り) 1/2本	
	コーン缶詰(ホールコーン) 大さじ6	
	ピーマン (みじん切り) 2個	
	レーズン (みじん切り) 40g	
	カレールウ(パーモントカレー甘口) 2片	
	トマトジュース 1cup	
	ウスターソース 大さじ1.5	
	砂糖 大さじ1.5	
	カレー粉 小さじ1.5	
	コンソメ 固形コンソメ1個	
	塩 少々	
	こしょう 少々	
	にんにく (みじん切り) 1片	
	オリーブオイル 小さじ1.5	

※ターメリックの色はあまり濃すぎない方が良いでしょう。

《作り方》

- ①お米を研いで、いつもの水加減より少し減らす。ターメリックを混ぜて炊く。
- ②鍋にオリーブオイルを入れて、みじん切りしたにんにくを香りがでるように炒める。
- ③豚ひき肉、玉ねぎ、人参、コーン、レーズン、カレー粉を加えて炒める。
- ④野菜がしんなりして、肉に軽く火が通ってきたらトマトジュース、ウスターソース、砂糖、塩、こしょう、コンソメを加える。
- ⑤弱火で煮込む。(10分程度)
- ⑥煮込んだらカレールウを加えさらに煮込む。(5~8分程度)
- ⑦最後にピーマンを加える。(緑色に変色するので最後に入れて余熱で火を通す)
- ⑧炊き上がったターメリックライスにドライカレーをかけていただきます。



【マリネ液】※お好きな野菜、魚介などでアレンジしてみてください！

《材料》

酢 1cup	◎酢に砂糖を加え火にかける。
砂糖 1.5cup	煮立ったら火を止める。
オリーブ油 1/3cup	冷めたらレモン汁を加える。
レモン(絞り汁) 1/2個分	良く攪拌しながらオリーブ油を
(市販のレモン汁なら大さじ1)	加えて塩、こしょうで味を整える。
塩 小さじ1/2	
こしょう 少々	

ご感想を聞かせて下さい！