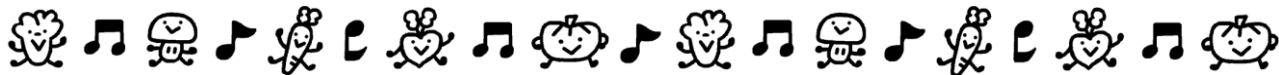


6・7月の誕生会レシピの紹介！

★ドライカレー、福神漬、野菜のアーモンド和え 寒天入りフルーツポンチ、牛乳

◎今回は【 **ドライカレー** 】のレシピを紹介します。

暑くてジメジメした季節になる子どもたちの食欲も低下しがちですが、ドライカレーはそんな季節にピッタリのメニューです。いろいろな野菜も食べられるのでぜひ作ってみて下さい。



【 ドライカレー 】

《 材料 》

・ターメリックライス

お米 3cup

ターメリック 小さじ1/2

※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。

・ドライカレー

豚ひき肉 230g

豚レバー 70g

玉ねぎ 大1個

人参 1/2本

カレールウ(バ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2

砂糖 大さじ1.5

カレー粉 小さじ1.5

固形コンソメ 1個

にんにく 1片

オリーブオイル 小さじ1.5

コーン缶 大さじ6

マイタケ 80g

ピーマン 2個

レーズン 40g

塩・こしょう 少々

※うずらの卵 お好みで！

※福神漬 お好みで！

《 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おく。
- ②豚レバーは小さく切ってからよく水洗いして牛乳に浸す。(30分くらい)
もう一度水洗いしてから茹でる。(苦手な方は更に細かく刻む)
- ③鍋にオリーブオイル、みじん切りにしたにんにくを入れて弱火にかけて香りがでるように炒める。
- ④豚ひき肉、みじん切りにした玉ねぎ、人参、まいたけ、汁気を切ったコーン粗く刻んだレーズン、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とを加えてさらに煮込む。(5～8分程度)
- ⑦最後にピーマンと茹でておいたレバーを加える。(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。



ご家庭での感想お待ちしております。



夏野菜をいろいろ使ってもいいですね！
辛さはご家庭で調節してみてください。
しっかり食べて夏を乗り切りましょう！

