

テーマ:「カレー粉を使った料理」

1 カレーマーマーボー

材料	1人分	2人分	調理方法
厚揚げ	60g	120g (1/2枚)	① 厚揚げ1枚を3等分に切り、5ミリ程度の薄切りにする。
鶏挽肉	40g	80g	熱湯を掛けて余分な油を抜き、ザルに上げ水切りしておく。
茄子	50g	100g	② 茄子は拍子切りにして、水にさらす。
椎茸	10g	20g	③ しいたけ、生姜、にんにくはそれぞれみじん切りにする。
生姜	2g	小さじ1	
にんにく	2g	小さじ1	④ 調味料は全部合わせて、容量の水でよく溶かしておく。
カレー粉	1g	小さじ1	⑤ フライパンで挽肉を炒めて、油が出始めたら、そこに生姜、
水	40cc	80cc	にんにくを入れ、香りが立ち肉の色が変わるまでよく炒める
料理酒	4cc	大さじ1/2	⑥ そこに茄子、しいたけ、厚揚げ、カレー粉を加えて
さとう	1g	小さじ1/2	よく炒める。
みりん	4.5g	大さじ1/2	⑦ ⑥に、合わせておいた調味料を加え、弱火で5～7分程茄子が
醤油	2g	小さじ2/3	くたっとなるまで煮る。
味噌	4.5g	大さじ1/2	⑧ 水溶き片栗粉を少しづつ回し入れながら、混ぜる。
中華だしの素	0.6g	小さじ1/2	とろみが決まったら、弱火で混ぜながら1分弱加熱する。
水溶き片栗粉	適宜		

2 いんげんとじゃが芋の金平

材料	1人分	2人分	調理方法
さやいんげん	30g	60g	① さやいんげんは食べやすい長さに切り、沸騰した湯でさっと
じゃがいも	50g	100g	下ゆでしておく。
ごま油	1g	小さじ1/2	② じゃが芋は拍子切りにして、水にさらす。
料理酒	4cc	大さじ1/2	③ フライパンにごま油を入れ熱し、①、②を入れてよく炒める。
みりん	4.5g	大さじ1/2	じゃが芋が少し透き通ってきたら、料理酒、みりん、醤油を
醤油	3g	小さじ1	加えてさらに3分程炒める。
牛乳	8cc	大さじ1	最後に牛乳を加えて炒め、まんべんなくからめる
すりごま	2.5g	小さじ1	④ 火を止めて、すりごまを入れて和える。

※すりごまをカレー粉に変えて、カレー味にしてもよい。

その場合には、カレー粉は2人分で小さじ1/2程度。

3 サラダ(ヨーグルトドレッシング)

材料	1人分	2人分	調理方法
ゴールドキウイ	25g	50g	① キウイは皮をむき、薄めのイチヨウ切りにする。
レタス	25g	50g	② レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。
オリーブオイル	2g	小さじ1	③ ミニトマトは半分に切る。
酢	4cc	大さじ1/2	④ ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせる。
プレーンヨーグルト	8g	大さじ1	⑤ 器に、レタス、キウイ、ミニトマトを盛り付け、
塩	0.1g	少々	ドレッシングをかけていただく。
こしょう		少々	
ミニトマト	2個	4個	

※グリーンキウイを使う場合には、

ドレッシングに砂糖、またはハチミツを加える。