

キーマカレー

(8月)

材料	4人分	作り方
ご飯	600g	① 玉葱、人参は粗みじんに切る。
合挽き肉	160g	② フライパンを熱し合挽き肉を炒める。色が変わってきたら、玉葱、人参を加えて炒める。
ホールコーン缶	80g	③ 玉葱が透き通ってきたら水を加え、沸騰したら一度火を止めてカレールウを入れて溶かす。再度火にかけコーン缶を加え、煮立たせてから火を止める。
玉葱	中1個	④ 器にご飯を盛り、カレーをかける。
人参	1/2本	
カレールウ	40g	
水	2カップ	

カラフルサラダ

(8月)

材料	4人分	作り方
じゃが芋	100g	① じゃが芋はラップで包んでレンジ(600w)で4分程加熱し、皮をむいていちょう切りにする。
ツナ水煮缶	1缶	② 卵は茹でて皮をむき、くし切りにする。
卵	2個	③ レタスは食べやすい大きさにちぎる。トマトはくし切りにする。きゅうりは斜めに切り、塩をしてしんなりさせる。
レタス	200g	④ ボウルに粒マスタード、レモン汁、オリーブオイル、塩、こしょう、ツナ水煮缶汁を入れて混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
トマト	1個	⑤ 器にじゃが芋、レタス、きゅうり、トマト、茹で卵を盛り、ツナをちらしてドレッシングをそえる。
きゅうり	80g	
塩	適量	
粒マスタード	小さじ4	
レモン汁	小さじ2	
オリーブオイル	〃	
塩	少々	
こしょう	〃	

