

カレーの野菜あんかけ

(3月)

材料	4人分	作り方
カレー	4切	① 干し椎茸はぬるま湯に20分ほどつけて戻し、石づきを取って薄切りにする。人参は3cm長さの短冊切りにする。
小麦粉	適量	② ほうれん草は塩を入れた熱湯で色よく茹でて水に取り、水気を絞って3cm長さに切る。
サラダ油	適量	③ カレーに小麦粉を薄くまぶす。
干し椎茸	3枚	④ フライパンにサラダ油を入れて180℃に熱し、カレーを揚げ、器に盛る。
人参	50g	⑤ 鍋にだし汁を入れて煮立て、椎茸、人参を加え、火が通ったら砂糖、薄口醤油、酒を加えて味をつける。
ほうれん草	60g	⑥ ほうれん草を加え、味をからめる。ひと煮立ちすれば火を弱め混ぜながら水溶き片栗粉を加えてとろみを付ける。
塩	少々	⑦ カレーに野菜あんをかける。
だし汁	2カップ	
砂糖	大さじ1	
薄口醤油	大さじ2	
酒	大さじ1	
片栗粉	大さじ1.5	
水	大さじ3	

昆布ときのこのさっと煮

(3月)

材料	4人分	作り方
刻み昆布	8g	① 刻み昆布はたっぷりの水で戻し、長ければ食べやすい長さに切る。
えのきたけ	80g	② えのきたけは根元を切り落とし、半分の長さに切る。
しめじ	60g	しめじも根元を切り落とし小房に分ける。
さやえんどう	40g	③ さやえんどうは筋を取り、斜めに切る。生姜は千切りにする。
生姜	2かけ	④ 鍋にごま油を熱し、生姜、刻み昆布、えのきたけ、しめじの順に炒め、だし汁を入れて5分位煮る。醤油、みりんを調味し、さやえんどうを加えてひと煮する。
ごま油	小さじ2	
だし汁	1カップ	
醤油	小さじ2	
みりん	〃	

