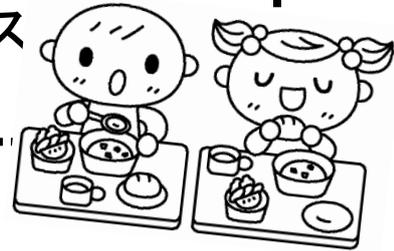




★夏野菜たっぷりメニュー★

ドライカレー
レモン酢あえ
ビシソワーズ
かぼちゃアイス



★ドライカレー★

《材料》（4人分）

ごはん	4人分
豚ひき肉	180g
ピーマン	1個
なす	1/2本
ズッキーニ	1/3本
玉ねぎ	1/4個
にんじん	5cm
ケチャップ	大さじ3
中濃ソース	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
カレー粉	大さじ1
バター	10g

《作り方》

- ① 野菜は大きめのみじん切りにする。
- ② フライパンにバターを溶かし、豚ひき肉を炒める。火が通ったら、にんじん・玉ねぎ・なす・ズッキーニ・ピーマンを炒める。
- ③ 野菜に火が通ったら、ケチャップ・ソース・砂糖・カレー粉を入れて味付けをしたら出来上がり。





★レモン酢和え★

《材料》（4人分）

キャベツ 1/4個
にんじん 5cm
きゅうり 1/3本
鶏ささみ 1本
マヨネーズ 大さじ2
レモン汁 大さじ1

《作り方》

- ① キャベツはざく切りにする。にんじんときゅうりはちょう切りにする。
- ② 鶏ささみは火が通るまで茹で、細かく手でさく。
- ③ にんじん・キャベツ・きゅうりを茹でて水で冷やす。
- ④ 野菜に鶏ささみを混ぜ、マヨネーズ・レモン汁で味付けをして出来上がり。

★ビシソワーズ★

《材料》（4人分）

じゃがいも 2個
玉ねぎ 1/2個
コンソメ 大さじ1/2
牛乳 250ml

《作り方》

- ① じゃがいもは乱切りにする。玉ねぎは厚めのスライスにする。
- ② ①をじゃがいもがトロトロになるまで煮てコンソメを入れる。
- ③ 粗熱をとり、ミキサーに②を入れてトロトロ煮なるまで混ぜる。
- ④ 鍋に③を入れて牛乳でのばす。冷蔵庫で冷やして出来上がり。

★かぼちゃアイス★

《材料》（4人分）

かぼちゃ 1/8個
しょうゆ 大さじ1/4
砂糖 大さじ1/2
バニラアイス3カップ（90ml）

《作り方》

- ① かぼちゃを3cm角に切る。
- ② 鍋に入れて、浸るくらいまで水を入れ、調味料も入れトロトロになるまで煮る。
- ③ マッシャーでつぶす。
- ④ アイスに③を入れて、マッシャーで潰しながら混ぜる。
- ⑤ 冷凍庫で冷やし固まったら出来あがり。