

6月のおすすめメニュー ドライカレー(6月23日)



材料 (4人分)

・ 牛ひき肉	120g
・ 豚ひき肉	120g
・ 豆腐	1/5 丁
・ 玉ねぎ	1 個
・ にんじん	1 本
・ ピーマン	2 個
・ マッシュルーム	1 缶 (30g 程度)
・ サラダ油	適量
・ ウスターソース	大さじ 1 杯
・ とんかつソース	大さじ 1/2 杯
・ カレールウ	2 かけら (50g)
・ みりん	小さじ 1/2 杯
・ 水	70 cc

作り方



1. 玉ねぎ・にんじん・ピーマンはみじん切りにする。
2. マッシュルームは、軽く水洗いし、豆腐は水切りをしておく。
3. フライパンを熱し、サラダ油を入れて玉ねぎを炒め、ひき肉を加えて、肉に火が通ったら、にんじんを炒める。
4. ピーマン・マッシュルームを加えて軽く炒め、豆腐をくずしながら入れ、水を加える。
5. 沸騰したら弱火にして少し煮込み、ウスターソース・とんかつソース・カレールウ・みりんを加えて混ぜながら水分が半分くらいになるまで煮込む。

じゃがいもの南蛮煮(6月28日)



材料 (4人分)

- | | |
|----------|-----------|
| ・ じゃがいも | 6 個 |
| ・ 豚もも肉 | 150g |
| ・ 玉ねぎ | 1 個 |
| ・ にんじん | 1 本 |
| ・ 板こんにゃく | 1 枚 |
| ・ ごぼう | 1/2 本 |
| ・ さやいんげん | 6 本 |
| ・ サラダ油 | 小さじ 1 杯 |
| ・ 白みそ | 大さじ 2 杯 |
| ・ 砂糖 | 大さじ 2 杯 |
| ・ 濃口しょうゆ | 大さじ 2 杯 |
| ・ みりん | 小さじ 2/3 杯 |
| ・ 水 | 250 cc |



作り方

1. じゃがいもは一口大、にんじんはいちょう切り、玉ねぎはくし切り、ごぼうはささがき、さやいんげんは斜め切りにする。豚もも肉はこま切り、こんにゃくは短冊切りにする。
2. 鍋にサラダ油を熱し、豚もも肉を炒め火が通ったら、玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・ごぼう・こんにゃくを入れ炒め、水を加えて沸騰したらあくを取りながら煮込む。
3. 野菜が柔らかくなったら、白みそ以外の調味料を加えて煮込み、最後に白みそを溶き入れて煮詰め、さやいんげんを加える。