

カレービーンズ (5人分)

《材料》

茹で大豆	100g	ウィンナー	40g
にんじん	50g	玉ねぎ	半分
じゃが芋	1個	枝豆	30g (むき身)
コーン	30g	カレールー	25g
サラダ油	少々	トマトケチャップ	大さじ1
ウスターソース	少々		

《作り方》

1. にんじん、玉ねぎ、じゃが芋は1cm角切りにする。
2. フライパンにサラダ油を入れて熱し、ウィンナー、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋を入れて炒める。
3. 野菜がやわらかくなったら、水を150cc入れ、大豆、コーン、枝豆を加え、沸騰したらトマトケチャップ、ウスターソース、煮汁でといたカレールーをくわえ煮込む。

※ 給食では乾燥大豆を茹でて使用していますが、茹で大豆を使用すると調理しやすいです。
コーンや枝豆は冷凍でも缶でも生でもOKです。

クファージュシー (5人分)

《材料》

米	3合	押し麦	50g (1/3カップ)
豚肉	100g	きざみ昆布	10g
にんじん	50g	しょうゆ	10g (大さじ1.5)
コンソメ	2個	水	3合分+90~100ml

《作り方》

1. にんじんはせん切り、豚肉は食べやすい大きさに切っておく。
2. フライパンに油(分量外)をしき、にんじんと豚肉を炒めておく。
3. 炊飯器に洗った米、3合分の水、コンソメ、しょうゆ、きざみ昆布、2を入れて軽く混ぜ、炊飯する。

※ 味がうすければ塩を振って調整してください。コンソメではなく鶏ガラスープにしてもおいしいです。
きざみ昆布がない場合は塩昆布を湯通ししてしょうゆ少な目で作ってください。