

☆ レシピ ☆

★春野菜たっぷりカレー

材料 (カレールウ1箱分)

○ 豚肉	300g
○ たけのこ	200g
○ 玉ねぎ	350g
○ 人参	150g
○ ジャガ芋	400g
○ キャベツ	350g
○ アスパラガス	100g
○ スナップえんどう	80g
○ 油	小さじ2杯
○ カレールウ	1箱
○ 水	1400cc
◎ ご飯	



作り方

- ①豚肉・たけのこ・キャベツを食べやすい大きさに切ります。玉ねぎ・人参・じゃが芋は皮をむいて、食べやすい大きさに切ります。アスパラガスは根元のかたい皮をむいて、2cmくらいに切ります。スナップえんどうは筋を取って、斜め半分に切ります。
- ②鍋に油をしき、豚肉を炒めます。
- ③じゃが芋・たけのこ・人参・たまねぎを炒めます。
- ④水を加えて煮ます。
- ⑤ある程度煮えたらキャベツを加えます。
- ⑥野菜が柔らかくなったら、アスパラガス・スナップえんどうを加えます。
- ⑦ひと煮立ちしたら、カレールウを加えます。

★ハンバーグ(5個分)

○ 合いびき肉	300g
○ 塩こしょう	少々
○ マヨネーズ	小さじ2杯
○ 玉ねぎ	80g
○ 卵	1個
○ 牛乳	大さじ1杯
○ パン粉	15g
○ 油	少々



作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにし、油少々をひいたフライパンで炒めます。
- ②パン粉は牛乳で湿らせておきます。
- ③ボウルにミンチと塩こしょうを入れてよくこねます。
- ④炒めた玉ねぎとその他の材料も加えてよくこねます。
- ⑤5等分にし、小判型に整えます。
- ⑥油ひいたフライパンで、中に火が通るまで両面をこんがり焼きます。
- ⑦好みのチャップやソースなどをかけていただきます。

★オニオンスープ(4人分)

○ 玉ねぎ	300g
○ バター	大さじ1杯
○ コンソメ	小さじ2杯
○ 塩こしょう	少々
○ 水	500cc
○ パセリ	少々



作り方

- ①玉ねぎは細めの千切りにします。
- ②鍋にバターをしいて、弱火で玉ねぎが焦げないようにじっくりと炒めます。
- ③水を加えて煮ます。
- ④コンソメと塩こしょうで味をととのえます。
- ⑤盛りつける時に、パセリをふります。