

こども料理教室（材料4人分）

令和元年8月4日(日)  
旭操学区栄養改善協議会

スープカレー

エネルギー251kcal 食塩1.7g

食品名	数量	下準備	作り方
豚ひき肉	150g	みじん切り  A	1 ボウルにAの材料を入れ、粘りがでるまでよく混ぜ合わせ、一口大に丸める。(1人分3個) 2 フライパンに油小さじ1を熱し、1をころがしながら焼き色をつける。 3 なべに油大さじ1を熱し、たまねぎ、じゃがいも、カレー粉を入れて炒める。 4 3に水、固形スープの素、ミートボールを加えて煮込む。 5 材料がやわらかくなったらブロッコリー、ミニトマト、牛乳を入れてまぜ、ひと煮たちさせる。最後に塩・こしょう・ケチャップで味を調える。
たまねぎ	1/4個		
パン粉	大さじ3		
牛乳	小さじ2		
かたくり粉	小さじ1		
塩	ひとつまみ		
こしょう	少々		
油	小さじ1		
ブロッコリー	1/2株	小房に分け、水につけておく	
たまねぎ	1/2個	1cm幅のくし形皮をむいて2cm角  ヘタを取る	
じゃがいも	1個		
固形スープの素	1個		
水	400cc		
牛乳	200cc		
ミニトマト	8個		
塩	小さじ1/2		
こしょう	少々		
カレー粉	小さじ1と1/2		
トマトケチャップ	大さじ1		
サラダ油	大さじ1		

ミニトマトの湯むき

- ①ミニトマトはヘタを取り、ヘタの反対側に楊枝または竹串で小さな穴をあけます。
- ②耐熱ボウルに熱湯をはり、①で穴をあけたミニトマトを入れて、数分そのまま置きます。
- ③熱湯を捨て、ミニトマトを冷水に数分浸します。
- ④ミニトマトの側面、皮を親指と人差し指でつまむようにすると、スルリと皮がむけます。