

なつやさい のこ  
夏野菜と残りおかずのカレー

のこりものおかず	<small>こばち</small> 小鉢1つ分	<small>たま</small> 玉ねぎ	<small>こ</small> 1/2個
<small>あ</small> 合いびき肉	150g	<small>にんじん</small> 人参	<small>ほん</small> 1/3本
ニンニク・ショウガ	<small>しょうしょう</small> 少々	ピーマン	<small>こ</small> 1個
カレー粉	<small>おお</small> 大さじ2	なす	<small>ほん</small> 1本
<small>みず</small> 水	ひたひたになるくらい	トマト	<small>こ</small> 1個
コンソメ	<small>こ</small> 1個		
ケチャップ・ソース	<small>かくおお</small> 各大さじ3~4	<small>みずと こめこ</small> 水溶き米粉	<small>てきりょう</small> 適量
<small>しお</small> 塩・コショウ	<small>しょうしょう</small> 少々		

つくりかた  
作り方

- ① やさい こま き 野菜は細かく切る。にも の ぐざい こま き 煮物の具材を細かく切る。
- ② なべ 鍋にひき肉・にく こま き 細かく切った煮物・にも の ニンニク・ショウガを入れ木べらでよくま混ぜる。
- ③ ②のなべ ひ 鍋を火にかけ炒める。
- ④ ③にこま き 細かく切った野菜を加えよく炒める。
- ⑤ 火がとお通ったらカレー粉の半分を加え炒める。
- ⑥ ⑤にみず 水とコンソメ、ケチャップ・ソースを加え煮込む。
- ⑦ あじ 味をみて残りのカレー粉を加える。



# こんにやくナン

きょうりきこ 強力粉	100g
ドライイースト	こ 小さじ1
さとう 砂糖	おお 大さじ1
しお	こ 小さじ1/2
こんにやく	100g



## つく かた 作り方

- ① フードプロセッサーに材料をすべて入れる
- ② 全体がしっとりひとまとまりになるまでジャーする
- ③ ボールに取り出し、ラップをしてふくらむまで待つ
- ④ ボールの中身が2倍になったら強力粉(分量外)をふった台に取り出す
- ⑤ 3等分にする
- ⑥ 冷たいフライパンに広げ中火でふたをして焼く (油を少し回し入れる)
- ⑦ ひっくり返して反対側も焼く

# やさい 野菜とこんにゃくのタルタルサラダ

す 好きな野菜 適量

さしみ 刺身こんにゃく 100g

ゆで 卵 1個

つけもの 50g

マヨネーズ 大さじ2

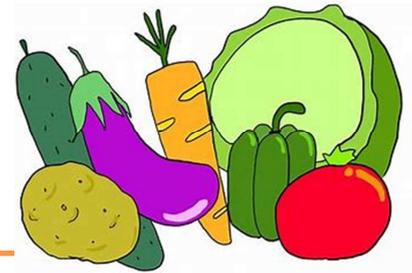
ぎゅうにゅう 牛乳 大さじ1

しお 塩コショウ

ガーリックパウダー

## つくりかた 作り方

- ① 刺身こんにゃく・つけものを細かく切る
- ② ゆで卵をボールの中でフォークでつぶしながら細かくする
- ③ ②に①を加えマヨネーズ 牛乳 塩コショウ  
ガーリックパウダーで味付けする
- ④ 切った野菜につけて食べる



# ヨーグルトとこんにゃくとドライフルーツ

プレーンヨーグルト 200g ① ドライマンゴーは細かく切る

ナカキライス 100g ② ヨーグルトに、ナカキライス・ド

ドライフルーツ マンゴー 50g ライマンゴーを入れ混ぜる

③ 一晩 冷蔵庫で冷やす

④ 器に盛る