



今回はトマトのドライカレーと月ラのおかか焼き、かぼちやケーキを
紹介します。

No. 24
2024年12月
原町にこにこ保育園

トマトのドライカレー (材料1人分)

- ・鶏ももひき肉 ... 40
- ・玉ねぎ ... 30
- ・じゃがいも ... 20
- ・カットトマトパック ... 50
- ・カレーパウダー (カレールーでも良い) ... 0.5
- ・パセリ ... 0.5
- ・油 ... 2
- ・小麦粉 ... 2 (水溶き片栗粉でも良い)
- ・水 ... 20
- ・竹チoppo ... 3
- ・さとう ... 0.5
- ・コンソメ ... 1



① 野菜は小さめのダイス切り(サイコロ切り)、芋は水にさらします。

② 熱した油で肉・玉ねぎを炒め、小麦粉を加えて全体に混ぜ合わせ、じゃが芋・カットトマトパック・水・竹チoppo・カレー粉・さとう・コンソメを加えて煮ます。

(とろみがたりない場合は水溶き片栗粉を少量ずつ入れてとろみつけて下さい。)

③ ご飯に②を盛り付け、茹で冷まし刺しだパセリを散らして下さい。

(水の分量を調節して下さい。)

(カレー粉には辛味があるので、少量にしが、さとう・竹チoppo・コンソメで調節する。)

(トマトパックの酸味もこれで調節する。)



月ラのおかか焼き (材料1人分)

- ・月ラ(自身魚) ... 1枚
- ・花かつお ... 1/4P
- ・しょうゆ ... 1.5
- ・みりん ... 5
- ・酒 ... 1



① 魚は水気をふきとり、みりん・しょうゆ・酒に漬けて入れます。花かつおをまぶし、天板にクッキングシートをひいて、魚を並べます。

② 予熱したオーブンに①を入れて、180度17~18分焼きます。

かぼちやケーキ (材料1人分)

- ・かぼちや ... 30
- ・有機豆乳無調整 ... 10
- ・たまご ... 1/8
- ・ベーキングパウダー ... 1
- ・小麦粉 ... 15 (ホットケーキミックス粉でも良い)
- ・さとう ... 4
- ・バター ... 3

① かぼちやは皮と種を除き、茹でるか又はレンジで温めて、粗くつぶして粗熱を取ります。バターを溶かしておきます。

② 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるいます。

③ バター・さとう・たまご・豆乳(少量ずつ)を泡立て器等で混ぜて、②を加えて混ぜます。最後に①を加えて混ぜます。

④ ③を耐熱性の容器に入れて、170度で25~30分程度焼き、人数分にセカリ分けて下さい。



* 今回の「もぐもぐだより」はいかがでしたでしょうか。

ぜひご家庭でも作ってみて下さい。これからも紹介していきます。調理員 さとう

