

2019年2月2日(土) 4人分の材料と調理法

【原材料の間違いがないように、別ファイルの加工品・調味料をご確認ください】

<チキンカレー>

鶏肉	200g	ジャガイモ	2個
玉ねぎ	1個	ニンジン	1本
カレールー	80g	水	480ml
油	適量		

1. 鶏肉と野菜は一口大にカットし、油で鶏肉、野菜の順に炒め水を加えて煮る。
2. 沸騰した湯でカレールーを溶かし加える。

<キャベツとコーンのコールスロー>

キャベツ	4枚	にんじん	1本
ロースハム	4枚	ホールコーン	大2
塩	適量	1歳からのノンエグマヨ	大3
米酢	小2	こしょう	適量
砂糖	小1		

1. キャベツとにんじんは千切りし、湯に通し冷めたら固く絞る。
2. ハムは細きり、ホールコーンは水切りする。
3. 1と2の具材に調味料を合わせ和える

<ごはん>

米	2カップ	水	2カップ
---	------	---	------

1. 通常より少し硬めにご飯を炊く。

<フルーツ白玉>

白玉粉	100g	水	100ml
アガー	6g	砂糖	30g
レモン汁	小1	缶詰みかんシロップ	300ml
リンゴ	適量	缶詰みかん	8粒
冷凍ブルーベリー	8粒	缶詰パインアップル	4粒

1. 白玉粉と水を加え耳たぶぐらいの硬さにまとまったら小さくちぎり丸める。
2. 沸騰した湯に白玉粉を入れ浮いてきたら冷水にとる。
3. 缶詰みかんシロップとレモンを煮立たせてアガーと砂糖を加えてよくかき混ぜる。
4. 透明カップにフルーツと白玉を盛り付けアガーを加えて固める。