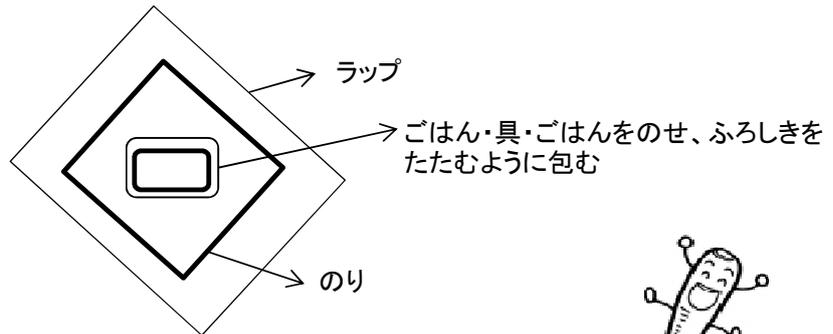
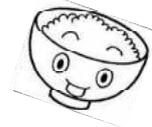


おにぎらず

材 料	
ごはん	
ドライカレー	
油	
しょうが	
にんにく	
豚ミンチ	
玉ねぎ	
人参	
ズッキーニ	
ナス	
ピーマン	
トマト	
カレーの壺	
塩	
こしょう	
しょうゆ	
のり	

ドライカレーのおにぎらず

- ① ごはんは、少し塩を入れて炊く。(酢飯にしてもよい)
- ② ドライカレー
  - ・ しょうが、にんにくをみじん切りにする。
  - ・ 玉ねぎ、にんじん、ズッキーニ、ナス、ピーマン、トマトをみじん切りにする。
  - ・ なべに油、しょうが、にんにくを入れて火をつけ、香りが出るまで弱火で炒める。
  - ・ 豚ミンチ、にんじんを入れ、玉ねぎを加えてよく炒める。
  - 他の野菜を入れて炒め、カレーの壺を加えて、水気がなくなるまでさらに炒める。塩、こしょう、しょうゆで味つける。
- ③ のりの上にごはんをのせ、ドライカレーをおき、図のように包んで、半分に切る。



夏野菜寿司	
ごはん	
すし酢	
きゅうり	
トマト	
青ジソ	
卵	
いりごま	
のり	

夏野菜寿司のおにぎらず

- ① ごはんとすし酢を混ぜる。
- ② きゅうりとトマトはさいころ切り、青シソは細切りにする。
- ③ ボールにたまごを割りほぐす。鍋に入れ、弱火でかき混ぜて、いり卵にする。
- ④ すし飯に野菜を加え、しゃもじで混ぜる。
- ⑤ のりの上で寿司をのせ、同じように包んで、半分に切る。

野菜サラダ

とうふ
きゅうり
トマト
その他好みの野菜

野菜は好みの切り方でよいが……

- ・豆腐は水切りして、さいころに切るか軽くつぶす。
- ・きゅうりはたて半分に切り、ななめ切りにする。
- ・とまとはさいの目に切る。



ドレッシング	
にんにく	1片
玉ねぎ	中1個
にんじん	中1個
しょうゆ	
酢	
すりゴマ	
油	

ドレッシング

- ・玉ねぎ、にんじん、にんにくをすりおろし、しょうゆと酢を同量入れ、たっぷりのすりゴマを加える。好みの量の油を入れて、よく混ぜる。

野菜を器に盛り、ドレッシングをかける。

- \* しょうゆはニンニクしょうゆのしょうゆを使うとまろやか。
- \* 好みで、しょうが、みそ、みりんを入れてもよい。

カンタンわらび餅

片栗粉	70g
水	200ml
きな粉	大3
砂糖	大3

- ① 片栗粉と水を鍋に入れて、火をつける。しゃもじでかき混ぜながら、はじめは中火、ふつとうしてきたら弱火で気長に混ぜる。
- ② 少し固まりかけたら、こぼれないように、半透明になるまでしっかり練る。
- ③ ひとつの固まりにして、用意しておいた氷水に入れる。
- ④ 冷えたらまな板にのせ、包丁でひと口サイズに切り、きなこ砂糖を混ぜた中に入れてまぶす。