

7月のおすすめメニュー(小学校4日・中学校1日) ☆三

- ・牛乳
- ・スライスチーズ(中学校のみ)
- ・ビーンズマサラ
- ・イタリアンサラダ
- ・ももの缶詰

ビーンズマサラには夏野菜のピーマンが入っています。「マサラ」はインドの言葉でスパイスを意味します。カレー粉で味つけをしているので、ピーマンが苦手なお子さんでも食べやすいと思います。ぜひ作ってみてください。



「ビーンズマサラ」 (4人分)

レシピを紹介!

【材料】

大豆(乾燥)	100g	砂糖	10g
豚挽肉	60g	しょうゆ	18g
にんじん	40g	みそ	12g
玉ねぎ	120g	★ ケチャップ	12g
マッシュルーム	40g	カレー粉	0.8g
(水煮スライス)		料理酒	4g
トマト	40g	ブイヨン	20g
青ピーマン	40g	水(煮込み用)	80g
しょうが	4g	片栗粉	4.4g
にんにく	2g	水(片栗粉用)	9g
炒め油	4g		

(作り方)

- ① 大豆は一晩水に浸して戻しておく。
- ② 鍋で①の大豆をやわらかくなるまで茹でる。
- ③ にんにく、しょうがはみじん切りに、にんじん、玉ねぎ、トマト、ピーマンは1cmの角切りにする。マッシュルームは水を切っておく。
- ④ にんにく、しょうがを炒める。
- ⑤ ④に豚挽肉、にんじん、玉ねぎ、トマト、マッシュルームを加え、炒める。
- ⑥ ピーマンと大豆を加え、★の調味料、水を入れ、煮込む。
- ⑦ 水溶き片栗粉を加えて仕上げる。

野菜から出る水分によって、水と片栗粉の量は調整してください。

