

＜ 夏野菜ドライカレー ＞

材 料	1人分	4人分	4人分 目安の分量	備 考	作り方	調理器具など 主な準備物
ごはん	200g				①ごはんを炊いておく。 ②にんにく・しょうが・たまねぎ・ピーマンをみじん切りにする。 ③トマト・かぼちゃ・なすは皮ごと5mmの角切りにする。 ④耐熱容器に合い挽き肉・塩・こしょう・にんにく・しょうが入れラップをして600wで1分30秒、500wは1分50秒加熱する。取り出してよく混ぜる。 ⑤たまねぎ・ピーマン・トマト・かぼちゃ・なすと★の調味料を入れラップをして600wで5分、500wは6分加熱する。加熱後よく混ぜる。 ⑥追加で、ラップをして600wで5分、500wは6分加熱する。 ⑦全体に火が通ったら、カレールウを入れよく混ぜる。ラップをせず600wで3分、500wは3分40秒加熱し、水分を飛ばす。 ⑧ごはんを盛り、⑦をかける。	・事前にごはんの準備をお願いします。 ・スケール ・包丁 ・まな板 ・バット ・耐熱容器 ・ラップ ・電子レンジ ・ミトン ・ヘラ ・計量カップ ・計量スプーン
牛豚合い挽き肉	50g	200g	200g			
塩	少々	少々	少々			
こしょう	少々	少々	少々			
にんにく	1g	4g	1かけ	チューブでも可		
しょうが	1g	4g	1かけ	チューブでも可		
たまねぎ	25g	100g	小1個			
ピーマン	10g	40g	中1個			
トマト	25g	100g	小1個			
かぼちゃ	20g	80g	80g			
なす	20g	80g	小1個			
★水	25ml	100ml	100ml			
★ケチャップ	4g	16g	大さじ1			
★ウスターソース	4g	16g	大さじ1			
カレールウ	20g	80g	4かけ	パーモンドカレー使用		

野菜は、冷蔵庫に残っているものを利用してもOKです。

出来上がりのときに水気が多いようなら、1分ずつ時間を追加して加熱してください。

電子レンジから器を取り出す時は器がとても熱くなっているので、素手では絶対に触らない！
取り出す時はミトンや布などを使用して下さい。

〈海藻サラダ〉

材 料	1人分	4人分	4人分 目安の分量	備 考	作 り 方	調理器具など 主な準備物
海藻ミックス	1g	4g	4g		①海藻ミックスを水につけて戻す。 ②にんじんは薄いちょう切り、きゅうりは輪切りにする。 ③★の調味料を耐熱容器に入れよく混ぜ、ラップをして10秒加熱し、冷蔵庫で冷やす。 ④もやし、にんじんを耐熱容器に入れて分量外の小さじ1の水を加える。ラップをして600wで3分30秒、500wは4分加熱。 ⑤きゅうりは、塩もみをし水分を出す。 ⑥④をザルにあげ、水冷し粗熱をとる。 ⑦⑥に①と⑤を入れ、さらに水冷し水気を切る。 ⑧③に⑦を入れあえる。	<ul style="list-style-type: none"> • ボウル (海藻ミックスを戻す用) • スケール • 包丁 • まな板 • 計量スプーン • 耐熱容器 • ラップ • 電子レンジ • ミトン • 耐熱容器 • ザル • ボウル • 冷蔵庫
りよくとうもやし	35g	140g	140g			
にんじん	10g	40g	小1 / 3本			
きゅうり	12g	50g	1 / 2本			
塩	少々	ひとつまみ	ひとつまみ			
★砂糖	0.8g	3.2g	小さじ1			
★しょうゆ	2g	8g	小さじ1			
★ごま油	0.5g	2g	小さじ1 / 2			
★塩	少々	少々	少々			
★酢	2.5g	10g	小さじ2			
<ul style="list-style-type: none"> • 酢の半量をレモン果汁に変えてもさっぱりとおいしくなります。 • 市販のドレッシングでもおいしく作れます。 						

〈 シュワシュワゼリー 〉

材 料	1人分	4人分 (カップ4個)	4人分 目安の分量	備 考	作 り 方	調理器具など 主な準備物
粉ゼラチン	1.2g	5g	5g		①水を耐熱容器に入れて600wで1分30秒、500wは1分50秒加熱する。 ②カップにみかんを入れる。 ③①に粉ゼラチンを入れ溶かす。 ④③が溶けたら、砂糖を入れ溶かす。 ⑤④に冷えた炭酸水をゆっくり入れる。 ⑥⑤を大きく1回混ぜる。 ⑦②に⑥を分けて入れる。 ⑧冷蔵庫で1時間程度冷やす。	<ul style="list-style-type: none"> • ゼリー用カップ • 計量カップ • 耐熱容器 • 電子レンジ • ミトン • おたま • 冷蔵庫
水	20ml	80ml	80ml			
砂糖	10g	40g	40g			
みかん (缶詰)	15g	60g	60g	他の果物でも可 3~4粒 / 人ぐらい		
強炭酸 (無糖)	50ml	200ml	200ml			
カップ (190ml)	1個	4個	4個			
炭酸水は未開封のものを使用直前まで冷蔵庫でよく冷やしておいてください。						
かき氷シロップを入れたらカラフルなシュワシュワゼリーが作れます。味のついた炭酸飲料やかき氷シロップを入れる場合、砂糖を入れなくてもおいしく作れます。						