

## 夏野菜のカレー

材料 4人分

米	1合(150g)
水	
大豆	15g
黒豆	15g
鶏肉(もも)	250g
たまねぎ	中1個
ズッキーニ	1本
にんにく	1かけ
水	100ml
トマトジュース	200ml
牛乳	100ml
カレールウ	3かけ
ローリエ	1枚
コンソメの素	小さじ1
サラダ油	小さじ2
焼き野菜	
なす	1本
ゴーヤ	1/3本
かぼちゃ	150g
パプリカ(赤)	1/3個
サラダ油	大さじ1

※焼き野菜

フライパンにサラダ油を熱し、それぞれの野菜を焼く。

## 米粉入りナン



材料 4人分

米粉	50g
小麦粉	120g
ベーキングパウダー	小さじ1
さとう	大さじ1と1/3
塩	小さじ1/2弱
サラダ油	大さじ1強
水	90~120ml
サラダ油	適量

### 下準備

大豆・黒豆…フライパンで煎っておく

たまねぎ…スライス

ズッキーニ…7ミリ厚さの半月切り

にんにく…みじん切り

鶏もも肉…3cmの角切り

なす…ヘタを取り、縦に4等分に切る

ゴーヤ…ヘタを取り、7ミリ厚さの輪切り

かぼちゃ…1cm厚さのくし型に切り、電子レンジ  
600Wで2分加熱。

パプリカ…種を取り、縦に4等分に切る。

### 作り方

①炊飯器に洗った米を入れて目盛に合わせて水  
加減をする。その上に煎った大豆をのせて炊く。

②フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、ズッキーニを  
さっと炒めて器に取り出す。

③次にサラダ油小さじ1をたし、鶏肉、たまねぎの順に  
炒める。水・ローリエ・コンソメの素を入れて煮る。  
5分ほどしたらトマトジュースを加えて煮る。  
煮立ってきたら牛乳を加える。

④牛乳が温まったら、②のズッキーニを戻し入れ、  
カレールウを加えてとろみを付ける。

⑤ご飯を盛り、焼き野菜を添えてカレーをかける。

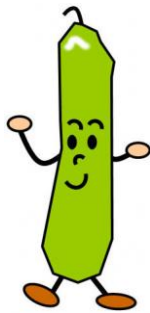
### 作り方

①ボウルに米粉・小麦粉・ベーキングパウダー・さとう  
塩を入れ、全体を混ぜ合わせてから、サラダ油・  
水を加える。

②手で良くこねて丸め、生地を少し休ませる。  
その後、4等分の涙型にする。薄く伸ばしてフォークで  
刺して穴を開ける。フライパンにサラダ油を熱し  
て焼き、ふくらんできたら裏返し、両面を焼く。

## きゅうりのポートサラダ

材料	4人分
きゅうり	1本
じゃがいも	小1個
にんじん	1/3本
♥ マヨネーズ	大さじ1と1/2
♥ 塩	少々
♥ こしょう	〃
ロースハム	1枚



### 下準備

きゅうり…ヘタを取り、両端から5ミリ厚さの輪切りを8枚切る。輪切りにしたきゅうりの中央をスプーンでくり抜く。

じゃがいも…7ミリ角切り

にんじん… 〃

ロースハム… 〃

### 作り方

①きゅうりの輪切りは2枚1組にし、片方のきゅうりに包丁で切りこみを入れて差し込みリングを作る。残りのきゅうりは縦半分に切り、種の部分をスプーンでくり抜く。長さを半分に切る。

②じゃがいも・にんじんはやわらかくゆで、ボウルに入れて、♥の調味料とロースハムを加えて混ぜ合わせる。

③きゅうりのくぼみにサラダをつめる。その上にきゅうりのリングを飾る。

## 焼きとうもろこしの冷たいスープ

材料	4人分
とうもろこし	1本
クリームコーン	200g
牛乳	200ml
コンソメの素	ひとつまみ
パセリ	少々



### 下準備

とうもろこし…薄く皮をむき電子レンジ600Wで3分その後、一度取り出して、裏がえして2分加熱する。

パセリ…みじん切り

### 作り方

①とうもろこしは皮をむき、フライパンで焼き、焦げ目を付ける。コーンを包丁でそぎ落とし、カップに4等分に入れる。

②①のカップにコーンクリーム・コンソメの素を入れ、牛乳を静かに注ぎ、良く混ぜ合わせる。パセリを散らす。

## ずんだミニケーキ



材料 4人分

ミニケーキ (市販品)	4個
枝豆(さや付)	120g (可食部60g)
メープルシロップ	小さじ1と1/2
季節の果物	適量

※ビニール袋

### ずんだ…?

枝豆・そら豆をつぶして作る緑色のペーストの事で、秋田・岩手・宮城・山形・福島・栃木の郷土料理に用いられる。

甘味のずんだ餅や塩味の和え物として使うのが伝統的。

### 下準備

枝豆…ゆでる。さやから出す。

### 作り方

①さやから出した枝豆の内、8粒を飾り用にとっておく。残りはビニール袋に入れてすりこぎ棒で豆をつぶす。

②①の袋の中にメープルシロップを入れて全体を良く混ぜ合わせる。  
ビニールの端を切り、ミニケーキの上のせる。飾り用の枝豆を2粒ずつ飾る。

1人分の栄養価	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
夏野菜のカレー	434	15.9	18.1	1.7
米粉のナン	105	1.6	2.0	0.4
きゅうりのポトサラダ	76	1.9	4.2	0.4
焼きとうもろこしのスープ	111	3.9	2.8	0.5
ずんだケーキ	104	3.0	0.9	0.1
合計	830	26.3	28.0	3.1