

なんとハートフルランチ【材料と作り方】



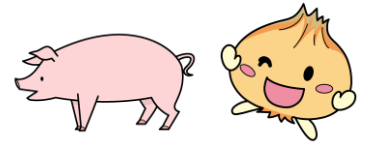
なんと豚マトライス

【材料：4人分】

米・・・・・・・・・・280g
ターメリック・・小さじ1/4
油・・・・・・・・・・大さじ1
にんにく・・・・・・・・1片
セロリ・・・・・・・・15g
豚肉・・・・・・・・・・120g
カレー粉・・・・・・小さじ1/2
たまねぎ・・・・・・・・150g
にんじん・・・・・・・・40g
ピーマン・・・・・・・・30g
トマト・・・・・・・・・・120g
水煮トマト缶・・・・40g
ケチャップ・・・・・・大さじ4
塩・・・・・・・・・・小さじ1/2
こしょう・・・・・・・・少々
むき枝豆・・・・・・・・40g
パセリ・・・・・・・・・・適量

【作り方】

- ① 米にターメリックを入れて炊く。
- ② にんにく、セロリ、にんじん、ピーマン、パセリはみじん切りにする。たまねぎは粗みじん切りにする。
- ③ トマトは湯むきし、1cm角に切る。水煮トマト缶は適当な大きさに切る。
- ④ 豚肉は2cm幅に切る。
- ⑤ 鍋に油をひき、にんにく、セロリを炒める。
- ⑥ 香りが出てきたら、豚肉とカレー粉を入れ、色が変わるまで炒める。
- ⑦ たまねぎを入れ、透き通るまで炒める。さらに、にんじん、ピーマンを入れ炒める。
- ⑧ トマト、水煮トマト缶、ケチャップを入れ煮込む。
- ⑨ ぽってりとするまで煮詰め、塩、こしょうで味を調え、むき枝豆とパセリを入れる。



星空サラダ

【材料：4人分】

星形チーズ・・・・・・・・30g
キャベツ・・・・・・・・120g
きゅうり・・・・・・・・60g
コーン（冷凍または缶詰）
・・・・・・・・・・25g
A オリーブ油・・・・・・小さじ1/2
酢・・・・・・・・・・小さじ2
塩・・・・・・・・・・小さじ1/4
砂糖・・・・・・・・・・小さじ2/3
こしょう・・・・・・・・少々

【作り方】

- ① キャベツは短冊切りにし、茹でて冷ます。
- ② きゅうりは小口切りにし、軽く塩をする。
- ③ コーンは茹でて冷ます。（冷凍の場合）
- ④ Aを混ぜ合わせる。
- ⑤ ①～③とチーズをAで和える。

学校給食では星形のチーズを使いますが、ご家庭ではスライスチーズを型抜きしてトッピングしてもかわいらしく仕上がります。



ふわたまスープ

【材料：4人分】

にんじん・・・・・・・・30g
五箇山豆腐・・・・・・140g
鶏ガラスープ（顆粒）小さじ1
薄口しょうゆ・・・・・・
・・・・・・・・・・小さじ1・1/2
こしょう・・・・・・・・少々
干しいたけ・・・・・・・・1枚
卵・・・・・・・・・・2個
にら・・・・・・・・・・30g
生姜・・・・・・・・・・1片
かたくり粉・・・・・・小さじ1

【作り方】

- ① にんじんはせん切り、にらは1～2cmの長さに切る。生姜はおろして絞り、汁をとっておく。
- ② 五箇山豆腐はさいの目切りにする。
- ③ 干しいたけは戻して半分に切りスライス切りする。
- ④ 鍋に水とにんじんを入れ、火にかける。
- ⑤ 沸騰したら、五箇山豆腐、調味料を入れる。
- ⑥ 豆腐に火が通ったら干しいたけを入れて、水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を流し入れる。最後ににらと生姜汁を入れ、火を通す。

