

3.11を忘れないため、防災のために考えられたメニューです



主食 : ごはん(アルファ米)
 主菜 : カレー
 副菜 : わかめとキャベツの和え物
 飲み物 : 牛乳



メニュー	材料(1人分)	作り方
ごはん	アルファ米 適量	① アルファ米に水を加え、かき混ぜる。 ② 密封し2時間ほどおく。
カレー	豚もも肉 50g じゃがいも 1/3個 玉ねぎ 1/5個 にんじん 1/10本 にんにく 少々 しょうが 少々 バター 3g 小麦粉 大さじ1/2 炒め油 適量 カレー粉 小さじ1/2 中濃ソース 小さじ1/2 赤ワイン 小さじ1/2 ホールトマト缶 大さじ1 (又はトマト) スープの素 小さじ1/3 塩・こしょう 少々 生クリーム 小さじ1/2 グリンピース 少々 水 50ml	① 豚もも肉は薄切りにする。 じゃがいも、にんじんはいちょう切り、玉ねぎはスライス、にんにく、しょうがはみじん切りにする。 グリンピースは茹でる。 フライパンを熱し、バターと小麦粉を弱火で炒めルーを作る。 (均一に合わさり、とろみができるまで。市販のルーを使うと簡単です) ② 鍋に油をしき、にんにく、生姜を炒める。香りがでたら豚もも肉、玉ねぎ、にんじんを炒める。 七分ほど火が通ったらカレー粉を加え炒める。 水、じゃがいもを加え煮る。八分ほど煮えたら、中濃ソース、赤ワイン、ホールトマト缶(又はトマトを小さく切ったもの)、スープの素を加え煮込む。塩、こしょうで味を整える。 最後にルーを加えとろみをつけ、生クリーム、グリンピースを加える。
わかめと キャベツの 和え物	乾燥わかめ 適量 キャベツ 40g きゅうり 5g 砂糖 小さじ1/3 塩 1つまみ しょうゆ 小さじ1/2 酢 小さじ1/2	① わかめは水に戻す。キャベツは短冊切り、きゅうりは千切りにする。 ② 砂糖、塩、しょうゆ、酢を合わせ、わかめと野菜と和える。

