

親子クッキング講座

暑い夏に、夏野菜たっぷりのカレーともちもちナンの組み合わせは、最高！
オレンジ風味のサラダと酸味のあるヨーグルトゼリーも、さわやかで食欲がアップします。



~MENU~

- ☆ 夏野菜のキーマカレー
- ☆ ナン
- ☆ ブロッコリーのオレンジマリネ
- ☆ ヨーグルトと黄桃のゼリー

【 1カップ=200ml 大さじ=15ml 小さじ=5ml 塩さじ=1ml 】

1. 夏野菜のキーマカレー

食品名	大人1人分(g)	4人分(目安量)
ミンチ肉 (豚,鶏など)	30	120g
玉ねぎ	20	1/2個
パプリカ	15	1/2個
なす	20	1本
しめじ	10	40g
トマトカット缶	50	1/2缶
カレールウ	10	40g
水	75ml	300ml
大人のみ、好んでチリパウダーなど		適量

【準備】

- 玉ねぎは粗みじん切り、パプリカ、なすは1cm角に切る
- しめじはほぐし、大きいものは食べやすく切る

【作り方】

- ① 耐熱性のボウルにあいびきミンチ、刻んだ野菜、トマトカット缶、水を入れ、よく混ぜ、カレールウを埋めるように入れる
- ② ふんわりラップをかけ、電子レンジ(600w)で12分加熱する
- ③ レンジから取り出し、カレースプーンなどでよく混ぜ、しばらく置いて味をなじませる

※大人は好んでチリパウダーなどを加えて、辛味を調節しましょう

きょうのこんだて

栄養価 (大人)

エネルギー	570 kcal
たんぱく質	20.0 g
脂質	16.2 g
カルシウム	138 mg
鉄分	2.6 mg
塩分	2.2 g

暑い夏にぴったりのカレー！

電子レンジで作るので、火傷やけが、焦げ付きの心配が少なく、キッチンが暑くならないのも嬉しいですね。
野菜もたっぷり食べられます。

2. ナン

食品名	2枚分
強力粉	100g
薄力粉	50g
砂糖	大さじ1/2
塩	小さじ1/4
ドライイースト	小さじ1/2
水	70ml
オリーブ油	大さじ1/2

暑い季節は発酵が速いので、手軽においしいナンが作れます。
冷房の入っていない部屋に置いておくといいですよ！
オーブンやフライパンでも焼けます。

【作り方】

- ① 強力粉、薄力粉、砂糖、塩をボウルに入れ、軽く混ぜ合わせる。
ドライイーストを真ん中に入れ、水を少しずつ入れて混ぜ合わせ、オリーブオイルを加え約10分こねる
生地につやが出てきたら丸めてラップをかけ、30分程度発酵させる（寒い時期はオープン発酵）
- ② 打ち粉をしたまな板の上に生地を取り出し、手で軽く押して空気を抜く
包丁で半分に分け、軽く丸めてから厚さ5mm程度に手で引き延ばす
- ③ 予熱した魚焼きグリルに入れ、強火で約2分焼く
両面にこんがり焼き色が付いたらできあがり

3. ブロッコリーのオレンジマリネ

食品名	大人1人分(g)	4人分(目安量)	
ブロッコリー	25	100	
にんじん	10	40	
きゅうり	20	小1本	
オレンジ	25	1個*	
サラダ菜	1, 2枚	40g	
A	オレンジ果汁	大さじ1/2	大さじ2
	酢	小さじ1/4	小さじ1
	オリーブ油	小さじ1/4	小さじ1
	塩	少々	1g

※果汁分込み

【準備】

- ブロッコリーは小房に分ける
- にんじんは5mm厚さの輪切りにしてゆで、好きな型で抜く
- きゅうりは輪切りにする
- オレンジは果汁（大さじ2）を取り、残りは皮をむき、一口大に切る
- ボウルにAの調味料を合わせておく
- サラダ菜は洗って水気を拭く

【作り方】

- ① ブロッコリーをゆで、熱いうちにAに漬ける
- ② ①が冷めたら型抜きにんじん、きゅうり、オレンジを加えてよく混ぜ、サラダ菜を敷いた器に盛り付け、漬け汁をかける

4. ヨーグルトと黄桃のゼリー

食品名	6個分
ヨーグルト	200g
牛乳	150ml
砂糖	大さじ3
粉ゼラチン	1袋
水	50ml
黄桃缶詰	1/2切(60g)

【準備】

- ボウルにヨーグルトを入れ、牛乳を少しずつ加え、混ぜ合わせておく
- 耐熱のボウルに水を入れ、粉ゼラチンを振り入れふやかす

【作り方】

- ① ふやかしたゼラチンを電子レンジ600wで30秒加熱し、砂糖を加えてよく混ぜて溶かす
- ② ①に（ヨーグルト＋牛乳）を少しずつ入れて混ぜる
- ③ 桃の缶詰を食べやすく切ってゼリー型に入れ、②を注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める