



手作りナンと夏野菜ドライカレー

手作りナン ※材料はすべて2人分

- ・ドライイースト 小さじ1
- ・さとう 大さじ1
- ・ぬるま湯 20ml
- ・強力粉 65g
- ・薄力粉 65g
- ・塩 0.8g
- ・ぬるま湯 60ml
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・レモン汁 小さじ1/2
- ・薄力粉(生地をまとめる用)

夏野菜のドライカレー

- ・玉ねぎ 100g
- ・ピーマン 20g
- ・トマト 60g
- ・なす 30g
- ・油 小さじ1
- ・にんにく 2g
- ・しょうが 2g
- ・ぶたひき肉 80g
- ・赤ワイン 小さじ1
- ・カレー粉 大さじ1/2
- ・トマトケチャップ 大さじ1
- ・ウスターソース 小さじ2・1/2
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

○作り方○

- ①ドライイースト、さとう、ぬるま湯(40℃ぐらい)を混ぜる。(ぶくぶくするまで置いておく。)
- ②強力粉、薄力粉、塩をざるでボウルにふるう。そこに①、ぬるま湯、オリーブ油を入れ、よく混ぜる。※ぬるま湯は様子を見ながら加えていく。
- ③まとまってきたら、レモン汁を入れ、手につかなくなるまでこねる。べとつくようなら、薄力粉を少し振り入れて調整する。丸く一つにしてボウルの中に置き、ラップをして30分ほど発酵させる。
- ④大きくふくらんだら、2つにわけると。
- ⑤クッキングペーパーに粉を薄くふり、麺棒や手でのばす。わらじのような形に薄くのばす。

○作り方○

- ①トマトに軽く切れ目を入れて皮を湯むきする。
- ②玉ねぎ、ピーマン、トマト、なすは1cmの角切りにする。
- ③にんにく、しょうがをすりおろす。
- ④フライパンに油を入れ、にんにく、しょうがを炒め、赤ワイン、ぶたひき肉を加えさらに炒める。
- ⑤ぶた肉に火が通ったら、玉ねぎを加えて、透き通るまで炒める。
- ⑥ピーマン、トマト、なすを加えて炒め、調味料Aを入れてやわらかくなるまで煮込む。



ふりふりサラダ

- ・リーフレタス 30g
 - ・きゅうり 40g
 - ・ミニトマト 30g
 - ・塩こんぶ 3g
 - ・ごま油 小さじ 1/2
- (塩こんぶは味を見て、量を調整する)

○作り方○

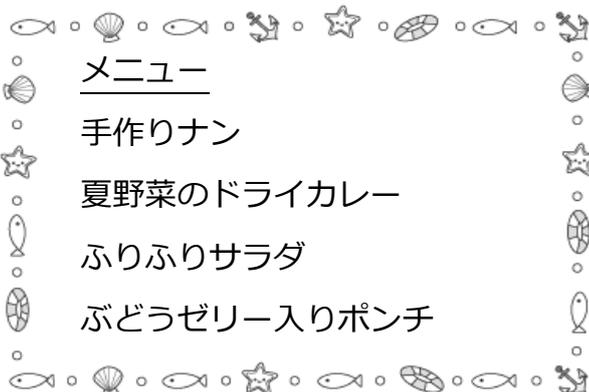
- ①リーフレタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
- ②きゅうりは縦半分にした後、ななめ切りにする。
- ③ミニトマトは半分に切る。
- ④ビニールぶくろにリーフレタスときゅうり、塩こんぶ、ごま油を入れ、口を閉じてふりふりする。
- ⑤ぶくろから出し、ミニトマトを添える。

ぶどうゼリー入りポンチ

- ・パイン缶 40g (輪 1 枚)
 - ・もも缶 30g
 - ・みかん缶 50g
- A
- ・水 20ml
 - ・さとう 小さじ 1
 - ・粉寒天 0.6g
- ・ぶどうジュース 20ml
- B
- ・水 80ml
 - ・さとう 大さじ 1
 - ・レモン汁 1ml

○作り方○

- ①パイン缶、もも缶を一口サイズに切る。
- ②Aの水、さとう、粉寒天を合わせて透明になるまで加熱し、沸騰させる。
- ③②にぶどうジュースを加え、沸騰させる。
- ④薄い容器に流して粗熱をとり、冷蔵庫に入れて固める。
- ⑤固まったら、一口サイズに切る。
- ⑥Bの水、さとう、レモン汁を合わせてシロップを作り、冷やす。
- ⑦3つのくだもの缶、ゼリー、シロップを合わせて完成。



1 人分の栄養成分量

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 572kcal |
| たんぱく質 | 18.8g |
| 脂質 | 15.0g |
| 炭水化物 | 88.9g |
| 食塩相当量 | 2.8g |