

# こども食堂 (5/8分)

## パワフルカレー

材料	作り方
米	①野菜は角切りにする。 ②鍋に油をひき、ひき肉を炒める。 ③野菜を加え、野菜がしんなりするまで炒める。 ④ゆで大豆、きのこを加えさらに炒め、水を入れる。 ⑤具が柔らかくなったらルーを加え、かき混ぜながら7~8分煮込む。
ゆで大豆	
ひき肉	
玉ねぎ	
人参	
ナス	
トマト	
黄パプリカ	
しめじ	
油	
水	
カレールー	

## 切干大根のサラダ

材料	作り方
切干大根	①人参は千切り、小松菜は3cm程度に切る。 ②人参、小松菜、切干大根は食べやすい固さに茹で、よく水気を切る。 ③★の調味料を混ぜ合わせ、②と和える
人参	
小松菜	
マヨネーズ	
穀物酢	
砂糖	
しょうゆ	
すりごま	