



カレー煮



【材料】（4人分）

- ・牛肉・・・・・・・・・・80g
- ・じゃがいも・・・・・・・・180g
- ・たまねぎ・・・・・・・・180g
- ・にんじん・・・・・・・・90g
- ・コーンホール（缶詰）・・40g
- ・さやいんげん・・・・・・・・25g
- ・植物油・・・・・・・・4g
- ・食塩・・・・・・・・1g
- ・カレー粉・・・・・・・・1g
- ・カレールウ・・・・・・・・20g
- ・トマトケチャップ・・・・4g
- ・こいくち醤油・・・・・・・・4g
- ・スキムミルク・・・・・・・・8g
- ・鳥ガラだし・・・・・・・・280g

【下処理】

- ・じゃがいも…角切りにして。水にさらす
- ・たまねぎ…くし型切り
- ・にんじん…角切り
- ・さやいんげん…1cmに切り、さっと茹でる
- ・スキムミルク…だし汁で溶く

【作り方】

- ①植物油で牛肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを炒め、食塩、カレー粉をふり、だし汁を加え、煮込む。
- ②コーンを加え、カレールウ、トマトケチャップ、こいくち醤油、スキム液で調味する。
- ③さやいんげんを入れ、火を通す。



きな粉入いかいんとう



【材料】（4人分）

- ・卵・・・・・・・・・・20g
- ・牛乳・・・・・・・・・・25g
- ・小麦粉・・・・・・・・・・50g
- ・バキョウパウダー・・・・0.4g
- ・きな粉・・・・・・・・・・20g
- ・砂糖・・・・・・・・・・20g
- ・植物油（揚げ用）・・・適量

【下処理】

- ・卵…割りほぐす

【作り方】

- ①小麦粉、バキョウパウダー、きな粉、砂糖を混ぜてふるう。
- ②①に卵を加え、牛乳を少しずつ加えてよくこねる。
- ③平らにのばし、棒状に切る。
- ④油で揚げる

