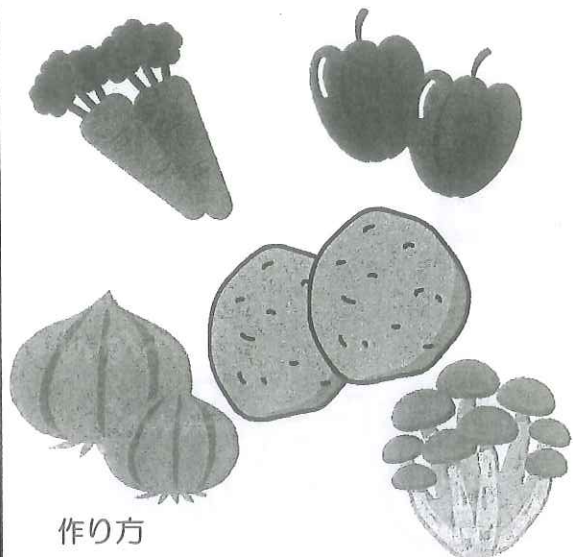


作品名

スープカレーとフランスパン

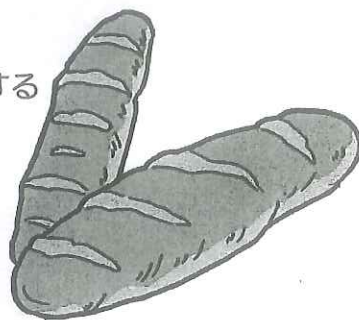


材料<4人前>

- スープカレーの素 2箱
- カレールー 1~2個 少々
- ※好みで入れても良いです
- いも 2個
- 人参 1本
- ピーマン 1個
- 肉(バラ肉) 150g
- 玉ねぎ 中1個
- しめじ 1/2
- 水 700~800ml

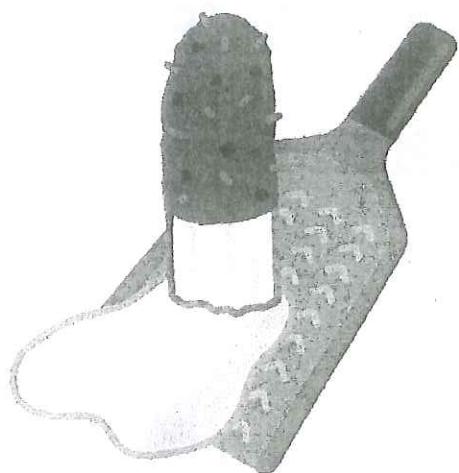
作り方

- ① いも・人参・ピーマン・玉ねぎは食べやすい大きさにカットする
- ② しめじは石づきを切って手でほぐす
- ③ バラ肉は片栗粉をまぶして、さっとお湯を通す
- ④ 鍋に水を入れて沸騰させ具材を入れ柔らかくなるまで煮込む(しめじとピーマンは後で入れる方が良い)
- ⑤ 野菜が煮えたら火を止めてスープを入れる。再び火をつけてひと煮たちさせる
- ⑥ 器に香りスパイスオイルを入れスープを注ぐと完成



作品名

とろろそば



材料<4人前>

- 長いも 200g
 - そば 4玉
 - 昆布 1枚(5cm程度)
 - 花かつお 50g
 - 煮干し 3本
 - きざみネギ 適量
 - のり 適量
 - 醤油 適量
 - 酒 適量
 - みりん 適量
 - 人参 半分
- } A

作り方

- ① 昆布・花かつお・煮干しで出汁を取る
- ② 出汁に醤油・酒・みりんを加えてかけ汁を作る
- ③ 人参を薄くスライスし、素揚げする
- ④ そばをゆがく
- ⑤ 長芋をする
- ⑥ トッピングに素揚げした人参と、お好みでのりと きざみネギをのせる

