



夏野菜カレー

キャベツとコーンのもりもりサラダ

＜材料＞ 1人分

ごはん たまご1個  
玉ねぎ…中1/2個(半分)  
あいびきミンチ…50グラム  
なす…大1/4個  
トマト…大1/4個  
カレールー

キャベツ…1/6  
コーン缶詰…大2  
マヨネーズ  
塩コショウ



卵をゆでる



① ゆで卵を作る

鍋にたまごを入れて卵が浸るまで水を入れる  
鍋に蓋をして、沸騰するまで強火にかける  
沸騰したら弱火にして10分茹でて水につける

夏野菜を切る



② 玉ねぎを切る  
☆半月型にうすく切る  
たてに切る

③ なすを切る  
☆なすを回転させながら、大きさを合わせて切ります。

④ 水につけてアクをとる



⑤ トマトを切る  
半分に切って1cmはばに切る  
横にしてさらに1cmはばに角切りにする

材料をいためる

⑥ 鍋に油を入れ、玉ねぎとミンチをいためる  
(班全員分)



⑦ なすを加えていため、水を加えて10分煮る



⑧ カレールーとトマトを加えて10分煮る  
(班全員分)



卵を切る



⑨ ゆで卵をむいて輪切りにする



⑩ キャベツを千切りにする調味料とコーンとキャベツを混ぜ合わせる



⑪ ごはんを電子レンジで2分温める



⑫ ごはんをお皿にもるルーをかけ卵を添える



完成！！