

・夏野菜ドライカレー

(材料：6人分)

夏野菜(ナス、ピーマン、かぼちゃ、ズッキーニなど)：400～500g

にんにく、生姜：各1片

豚ひき肉：300g

サラダ油：大さじ2

カレー粉：大さじ2

塩・こしょう：各少々

トマトジュース：190ml

固形ブイヨン：1個

☆ 砂糖：大さじ1

ウスターソース：大さじ2

トマトケチャップ：大さじ1

水：適量

ごはん：適量



(作り方)

①にんにくと生姜はすりおろし、残りの野菜は全てみじん切りにします。

②鍋にサラダ油を入れ熱し、①を炒めます。

③ひき肉を②に加え、カレー粉を振り入れサッと炒めます。

④③に☆を加えて10分ほど煮詰め、塩こしょうで味を整えたら出来上がりです。

・にがうりとツナのマヨポン和え

(材料：6人分)

- にがうり：1本
- ツナ缶：1缶
- マヨネーズ：適量
- ポン酢：少々
- 塩こしょう：少々



(作り方)

- ①にがうりは縦半分に切ってワタを取り、5ミリ幅の薄切りにします。
- ②鍋にお湯を沸かし①を茹で、ザルにあげて冷まします。
- ③ボウルに油をきったツナ缶を開け、②とマヨネーズ、ポン酢、コショウで和えたら出来上がりです。

・つやたまトマト

(材料：6人分)

- プチトマト：18個
- みりん：80ml
- 塩：小さじ1



(作り方)

- ①プチトマトはヘタをとります。
- ②鍋に約300mlのお湯を沸かし、プチトマトを入れ皮の表面が割れたら水に取り、皮をむきます。
- ③みりんを小鍋に入れ、アルコールを飛ばすために煮たてます。(煮切りみりん)
- ④ポリ袋に②と③と塩を入れ、ポリ袋の空気を抜いて冷蔵庫で漬け込みながら冷やし、味が馴染んだら出来上がりです。

・冬瓜スープ

(材料：6人分)

冬瓜：450g

豚コマ切れ肉：450g

ゴマ油：大さじ1

生姜：3かけ

顆粒鶏がらだし：大さじ1

水：900ml

☆ 料理酒：90ml

薄口醤油：大さじ1

塩こしょう：少々



(作り方)

- ①生姜は千切りに、冬瓜は種とワタを除いて皮を薄くむき、5mm～1cm程度の厚さのいちちょう切りにします。
- ②鍋にゴマ油を熱し、豚肉を炒め、色が変わったら①の冬瓜を加え更に炒めます。
- ③①の生姜と☆を入れ、アクを取りながら3～4分弱火で煮たら出来上がりです。

・フルーツ白玉

(材料：6人分)

白玉粉：150g

水：140ml

スイカ：90g

メロン：90g

果物の缶詰（桃、みかん、パイナップル）：120g

(シロップ)

水：360ml

砂糖：50g



(作り方)

- ①鍋にたっぷりのお湯を沸かし、ボウルに冷水を用意しておきます。
- ②鍋でシロップの水と砂糖を煮立て、砂糖が溶けたら火を止め、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やしておきます。
- ③ボウルに白玉粉をいれ、水を少しずつ加えながら耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねます。
- ④③がまとまってきたら、棒状にしてから1口サイズにちぎり、丸めてから中央を指で押してへこませます。
- ⑤①のお湯が沸騰したら④を入れ、浮き上がってきたらあみじゃくしですくい、①の冷水にとって冷やします。
- ⑥スイカ、メロン、缶詰の果物を適当な大きさに切ります。
- ⑦容器に水を切った⑤と⑥を入れ、②を注いで出来上がりです。