

## 《チキンカレー献立の手順》

ごはん	豆腐、わかめ、 長ねぎのスープ	チキンカレー	ブロッコリー、トマト、 キウイフルーツのサラダ
1・米をとぐ。			
	2・やさい、わかめをあらう。		
		3・ざいりょうを切る。	
4・30分たったら、 スイッチを入れる。			
		5・たまねぎ、肉、じゃがいも、にんじんの順にいためる。 ・水を入れて、 中火で煮る。	
	7・ざいりょうを切る。		6・ブロッコリーを切り、ゆでる。 ・トマト、キウイフルーツを切る。 ・小ばちにもる。
		8・カレールーを入れる。	
	9・なべに水と固形スープを入れ、火をつける。 ・煮たら、豆腐、わかめ、長ねぎの順に入れて、ひと煮立ちしたら、火をとめる。		
10. ごはん、カレー（福神漬）、みそ汁の順にもりつける。			



# とうふ 豆腐とセロリと わかめのスープ

じゅんぴ 1

ひとりぶん 1人分 33kcal えんぶん 塩分 0.9g

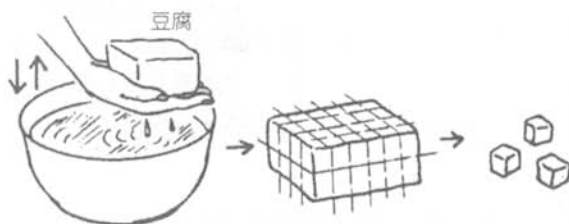
		ふたりぶん (2人分) ちよう	よにんぶん (4人分) ちよう
● 材料 ●	もめん豆腐 <small>どうふ</small>	1/4 丁	- 1/2 丁
	なまわかめ	2 本	- 4 本
	セロリ	1/4 本	- 1/2 本
	{ 固形スープ(コンソメ) <small>こけい</small>	1 個	- 2 個
	{ 水 <small>みず</small>	1と1/2 カップ	- 3 カップ
	{ 酒 <small>さけ</small>	おお 大さじ 1/2	- おお 大さじ 1
	{ しょうゆ	少々 <small>しょうゆ</small>	- 少々 <small>しょうゆ</small>

じゅんぴ 2

● 器具 ●	なべ <small>しょう</small> (小)		けいりょうスプーン (大・小) <small>だいしょう</small>	
	おたま		けいりょうカップ	
	さいばし		はし	
	かわむき器 <small>き</small>			

1 ① やさい、わかめをあらう。

2 ① ボールに水を入れ、  
豆腐をくぐらせ、  
1 cm角に切る。





② わかめは、小さくきる。

③ セロリは、葉と茎に分ける。  
茎の外側のかたい筋を、  
皮むき器で取る。  
小口切りにする。

④ 葉も小口切りにする。

3① なべにぶんりょうの水と、  
固形スープを入れ、  
中火にかける。

② スープがとけたら酒を入れる。

③ セロリを入れ、  
かおりが出るまで煮る。

④ 豆腐、わかめを入れる。

⑤ しょうゆを入れ、  
ひと煮立ちしたら、  
火をとめる。



あじ 味がうすいとおもう人は、塩をひとつまみ入れるとよい。



# チキンカレー









じゅんぴ 1

ひとりぶん 1人分 499kcal えんぶん 塩分 2.6g

		ふたりぶん (2人分)	よにんぶん (4人分)
とり 鶏	にく もも肉	 150g	- 300g
	じゃがいも	 大1個	- 大2個
	にんじん	 1/4本	- 1/2本
	たまねぎ	 中1個	- 中2個
あぶら 油		 おお 大さじ2	- おお 大さじ4
しお 塩・こしょう		 少々	- 少々
みず 水		 カップ2	- カップ4
	カレールー	 2人分	- 4人分
	ふくじんづけ 福神漬	 おお 大さじ2	- おお 大さじ4

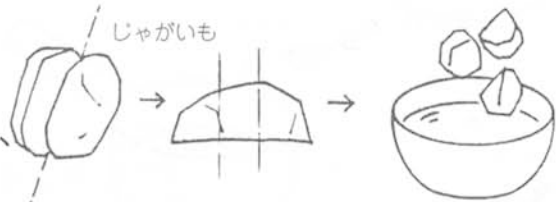
● 1/4 ● 1/2 ●

じゅんぴ 2

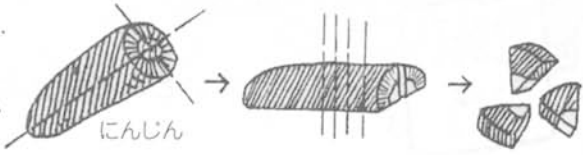
● 1/2 ●	なべ (中)		けいりょうカップ	
	おたま		けいりょうスプーン (大)	
	木しゃもじ		カレー皿	
	さいばし		スプーン	

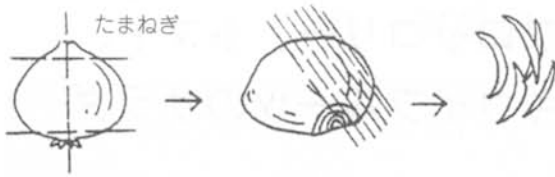
1 ① やさいをあらう。

2 ① じゃがいもは、皮をむいて、2つに切り、さらに3つに切り、水につける。



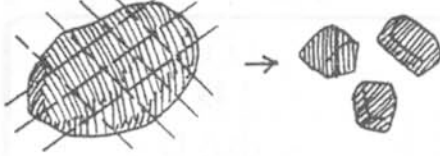
② にんじんは皮をむいて、いちょう切りにする。





③ たまねぎは、<sup>はんぶん</sup>半分に切り、<sup>うすく</sup>うすく切る。

鶏肉



④ 鶏肉を、<sup>2cm</sup>2cm角くらいに切る。



3① なべを中火にかけ、<sup>あぶら</sup>油を入れ、<sup>たまねぎ</sup>たまねぎをきつね色になるまでいためる。

② <sup>にく</sup>肉をいため、<sup>にく</sup>肉の色がかわったら、<sup>じゃがいも</sup>じゃがいも、<sup>にんじん</sup>にんじんをいためる。

③ <sup>しお</sup>塩・<sup>こしょう</sup>こしょうをする。

4① <sup>みず</sup>水を入れて中火で煮る。

5① <sup>じゃがいも</sup>じゃがいもがやわらかくなったら、<sup>火</sup>火をとめ、<sup>カレールー</sup>カレールーを入れる。

② また火をつけ、かきまわし、<sup>ルー</sup>ルーがとけたら火をとめる。

6① ごはんにかけ、<sup>ふくじんづけ</sup>福神漬をそえる。



- <sup>とり</sup>鶏肉のかわりに、<sup>ぶた</sup>豚肉や<sup>ぎゅう</sup>牛肉でも作ってみよう。
- <sup>にん</sup>にんにくをみじん切りにして、<sup>たまねぎ</sup>たまねぎといっしょにいためると、さらにおいしい。
- <sup>ラッキョウ</sup>ラッキョウをそえてもおいしい。



# ブロッコリー、トマト、 キウイフルーツのサラダ

ひとりぶん 1人分 63kcal えんぶん 塩分 1.1g

じゅんぴ 1

		ふたりぶん (2人分)	よにんぶん (4人分)
● 材料 ●	ブロッコリー	1/2 株	- 1 株
	塩	小さじ 1/2	- 小さじ 1/2
	トマト	1/2 個	- 1 個
	キウイフルーツ	1/2 個	- 1 個
	ノンオイルドレッシング	大さじ 2	- 大さじ 4

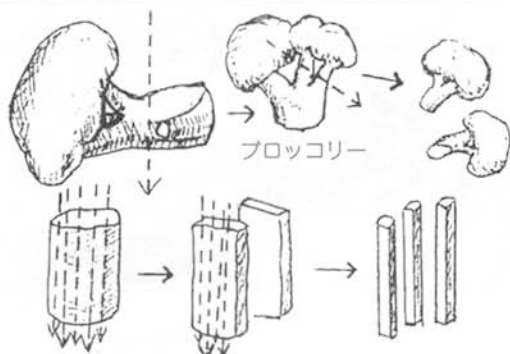
じゅんぴ 2

● 道具 ●

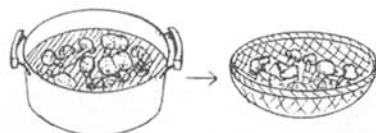
なべ (中) 小ばち   
 さいばし はし   
 けいりょうスプーン (大・小)

1 ① やさいをあらう。

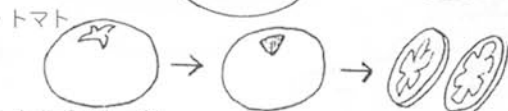
- ② ブロッコリーは、太い茎を切り落とし小房にわけてから、あらう。  
 [\*太い茎も皮をあつくむき、うす切りか、せん切りにしてゆでる。]



2 ① なべに湯をわかし、塩をくわえ、ブロッコリーを入れ、強火で2分ほどかたゆでにし、ざるにあげる。



② トマトは1cm幅の輪切りにする。



② キウイフルーツは皮をむき、5mm幅の輪切りにする。



3 ① 小ばちにもり、ドレッシングをそえる。

