

親子で作ろう！

3色そろう休日レシピ♪

夏野菜がたっぷり入って栄養満点！
作ってみてね〜♪



スパイシーで暑い夏にぴったり♪

野菜コロコロドライカレー



【材料】4人分

ご飯 …4 杯分
合いびき肉 …200g
玉ねぎ …1 個
なす …1/2 本
ズッキーニ …1/2 本
トマト …1 個
パプリカ …1/2 個
ピーマン …1 個
しいたけ …4 個

＜調味料＞
カレー粉 …大さじ 1
トマトケチャップ …大さじ 1
とんかつソース …大さじ 1
固形コンソメ …1 個

＜トッピング＞
ゆで卵 …2 個
パセリ粉 …適量

- ① 野菜としいたけは 5mm~1cm 角に切る
- ② フライパンにひき肉、玉ねぎを入れて炒める。玉ねぎが半透明になってきたら、残りの野菜としいたけを加えてしんなりするまで炒める
- ③ 調味料を加えて水分がとぶまで炒める
- ④ お皿にご飯・ドライカレー・トッピングを盛りつける

とっても華やか！

デコレーション寿司



【材料】4人分

米 …2 合
米酢 …大さじ 4
砂糖 …大さじ 2
塩 …小さじ 1/2
鮭フレーク …50g
卵 …2 個
サラダ油 …小さじ 1

焼きのり …3~5 枚
きゅうり …適量

＜デコレーション用＞
かにかま
ミニトマト
きゅうり など

- ① すし飯を作る: 大きめのボウルに炊き上がったごはん・酢・砂糖・塩を入れ、しゃもじで切るように混ぜる
- ② すし飯を2つに分け、片方に鮭フレークを混ぜる
- ③ 炒り卵を作る: フライパンに油を入れ中火で熱し、溶き卵を加え、木べらなどで手早くかき混ぜながら加熱する
- ④ 具材を切る: きゅうりは斜めに薄切りにする。デコレーションで使用する食材はお好みでカットする
- ⑤ 準備した容器の内側にラップを貼りつけ、(1)炒り卵→(2)鮭入りすし飯→(3)薄切りきゅうりと焼きのり→(4)すし飯の順番に敷き詰める
- ⑥ 容器をひっくり返してお皿に盛り、ラップをはがしてデコレーション用に準備した食材を飾る

飾り付けは自由！
ト參を型抜きしたり、桜でんぶを散らしても素敵です



1.L 容器を
使って作りました♪

