

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	〈調味料〉	
合いびき肉	…200g	カレー粉	…大さじ 1
玉ねぎ	…1 個	トマトケチャップ	…大さじ 1
なす	…1/2 本	とんかつソース	…大さじ 1
ズッキーニ	…1/2 本	固形コンソメ	…1 個
トマト	…1 個	〈トッピング〉	
パプリカ	…1/2 個	ゆで卵	…2 個
ピーマン	…1 個	パセリ粉	…適量
しいたけ	…4 個		

- 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	焼きのり	…3~5 枚
米酢	…大さじ 4	きゅうり	…適量
砂糖	…大さじ 2	〈デコレーション用〉	
塩	…小さじ 1/2	かにかま	
鮭フレーク	…50g	ミニトマト	
卵	…2 個	きゅうり	など
サラダ油	…小さじ 1		

- 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♪

