

R6.2.3 サタデークッキング

キーマカレー&コールスローサラダ

【材料】

▶キーマカレー

材量	6~7人分	8~9人分
合いびき肉	550g	700g
玉ねぎ	中 3.5 個	中 4.5 個
人参	中 1 本	中 1.3 本
カットマト缶	1 缶弱	1 缶強
カレールウ	200g	250g
チューブしょうが	小さじ 1	小さじ 1 強
チューブにんにく	小さじ 1	小さじ 1 強
クミンパウダー	小さじ 2	小さじ 2.5
サラダ油	適量	適量
水	540ml	700ml
卵	(人数分)個	(人数分)個

▶コールスローサラダ

材量	6~7人分	8~9人分
キャベツ	2/3 個	1 個
ハム	12 枚	16 枚
塩	小さじ 1.5	小さじ 2
マヨネーズ	大さじ 6	大さじ 8
酢	小さじ 1.5	小さじ 2
黒コショウ	適量	適量

▶コンソメスープ

材量	15人分	2人分
お湯	2300ml	300ml
玉ねぎ	2 玉	1/4 玉
コーン缶	大 2 缶	大 1/4 缶
コンソメ	大さじ 6.5	大さじ 1
塩コショウ	適量	適量
黒コショウ	適量	適量

【準備】

- ・スープ用、温泉卵用のお湯を沸かしておく。
※温泉卵用はやかんにたっぷり沸かす。
- ・蓋のある鍋に卵を入れ、沸かしたお湯をたっぷり注ぎ、蓋をして25分待つ。
- ・ご飯(1人あたり0.7合)を炊いておく

【作り方】

1. 材料を下ごしらえする

- ・カレー用の玉ねぎ…みじん切りにする
- ・スープ用の玉ねぎ…薄いくし切りにする
- ・人参…みじん切りにする
- ・キャベツ…千切りにし、塩を振って10分位おく
- ・ハム…短冊切りにする

2. 材料を炒める

フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ、にんにくをよく炒める。玉ねぎがすき通ってきたら、ひき肉、しょうが、にんにくを加える。肉の色が変わり、肉汁がすき通るまでよく炒める。

3. 材料を煮込む

クミン、カットマトを加えてさっと炒めたら、水を加え、沸騰したらあくを取り、弱火~中火で約5分煮込む。

4. ソースを作る

いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かす。再び弱火で時々かき混ぜながら約5分煮込む。

※具材を寄せ、空いている所でルウを溶かすと溶かしやすい。

5. 盛り付けをする

皿にご飯を盛り、4のカレーをかけ、上に温泉卵をのせて完成！

6. コールスローサラダを作る

キャベツの水分をしっかり絞る。ハム、マヨネーズ、酢、黒コショウを入れてよく混ぜたら完成！

7. コンソメスープを作る

沸かしておいたお湯に、玉ねぎ、コーン缶、コンソメを入れ玉ねぎに火が通るまで煮込む。

塩コショウで味を調べ、黒コショウを振ったら完成！

