



キーマカレー&バナナラッシー

材料(カレー・2人分)

にんじん	4分の1本	★中のうソース	大さじ1
玉ねぎ	2分の1こ	★しょうゆ	小さじ1
合いびき肉	150g	★カレーこ	小さじ2
サラダ油	大さじ1	★野さいジュース	100ml
しお	ひとつまみ分	(さとう・しおなし)	
		ごはん	150g

材料(スムージー・2はい分)

おとう 無糖ヨーグルト	100g
さとう	8g
レモン汁	小さじ1
牛にゅう	150ml
バナナ	2分の1本

2品を食べると⇒エネルギー:633kcal,たんぱくしつ:22.7g,ししつ:25.8g,食えん:1.4g,鉄:2.9mg,カルシウム:211mg

作り方(キーマカレー)

1. にんじんはあらって、玉ねぎは皮をむき、どちらもみじん切りにする。
2. ★の調味りょうをボウルでまぜ合わせておく。
3. フライパンにサラダ油を入れ、強火でにんじんと玉ねぎを軽くいためる。
とちゅうで一つまみのしおを入れる。(一つまみ:親指と人差し指と中指を使ってつまんだりょう)
4. 玉ねぎの色がとうめいになってきたら、合いびき肉を入れて、肉をいためる。
5. 2で合わせた調味りょうをフライパンに入れ、中火にして水けがなくなるまでにこむ。
6. ごはんをお皿によそい、ごはんの上にカレーをもる。

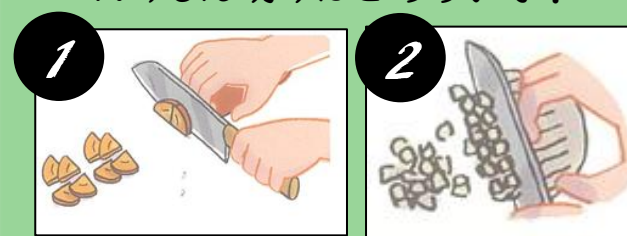
作り方(バナナラッシー)

1. バナナを一口大の大きさに切り、ボウルに入れてフォークの背でつぶす。
2. ヨーグルト・さとう・レモン汁・牛にゅうを1のボウルに入れ、混ぜあわせる。
3. 3をコップにそそぐ。

今日のふく習クイズ

答えはうら面下に

1. みじん切りはどちらかな?



2. 強火はどちらかな?

