

定番の人気メニュー

カレーライス



材料 (5人分)

ごはん	5人分	★カレー粉	大さじ1/2
牛肉	150g	★チーズ	15g
玉葱	1個(200g)	★ケチャップ	小さじ2
じゃがいも	1個(150g)	★ウスターソース	小さじ2
人参	1/2本(75g)	★トンカツソース	小さじ2
にんにく	少々	★しょうゆ	少々
植物油	適量		
鶏がらスープ	500ml		
りんご	少々		

ルーの材料

小麦粉	50g	バター	25g
植物油	大さじ2		

下準備

- ルーを作る。
(フライパンにバターを入れて火にかけ、溶けてきたら小麦粉を加え、植物油でのばしながら、なめらかになるまで20~30分ほど弱火~中火で炒める。)
- 牛肉・玉葱・じゃがいも・人参は食べやすい大きさに切る。にんにくはみじん切りにする。りんごはすりおろしておく。

作り方

- 鍋に植物油を入れ、にんにくを炒める。
- 香りが立ってきたら、牛肉を色が変わるまで炒める。
- 玉葱・じゃがいも・人参を加え、全体に油がなじんだら、鶏がらスープを加える。
- 煮立ってきたらアクを取り、弱火~中火で具材がやわらかくなるまで煮込む。
- りんごと★を加えて味をととのえる。
- チーズが溶けたらいったん火を止め、ルーを少しずつ加えてよく混ぜる。(ルーの量はとろみの具合で加減してください。)
- 再び火にかけ、とろみをつける。
- ごはんを盛り付け、⑦をかける。

★Oneポイント★

肉は牛・豚・鶏・ミンチなど何でも良いです。

ハヤシライス



材料 (5人分)

ごはん	5人分	★チーズ	15g
牛肉	150g	★トマトピューレ	40g
玉葱	1個(200g)	★ケチャップ	大さじ3
じゃがいも	1個(150g)	★ウスターソース	小さじ1
人参	1/2本(75g)	★トンカツソース	小さじ2
植物油	適量	★しょうゆ	少々
鶏がらスープ	500ml	★塩・こしょう	少々
りんご	少々		
セロリ	1/4本(25g)		

ルーの材料

小麦粉	50g	バター	25g
植物油	大さじ2		

下準備

- ルーを作る。
(フライパンにバターを入れて火にかけ、溶けてきたら小麦粉を加え、植物油でのばしながら、なめらかになるまで20~30分ほど弱火~中火で炒める。)
- 牛肉・玉葱・じゃがいも・人参は食べやすい大きさに切る。りんごはすりおろしておく。セロリはみじん切りにする。

作り方

- 鍋に植物油を入れ、牛肉を色が変わるまで炒める。
- 玉葱・じゃがいも・人参を加え、全体に油がなじんだら、鶏がらスープを加える。
- 煮立ってきたらアクを取り、弱火~中火で具材がやわらかくなるまで煮込む。
- りんご・セロリ・★を加えて味をととのえる。
- チーズが溶けたらいったん火を止め、ルーを少しずつ加えてよく混ぜる。(ルーの量はとろみの具合で加減してください。)
- 再び火にかけ、とろみをつける。
- ごはんを盛り付け、⑥をかける。

★Oneポイント★

手作りのルーです。りんごやセロリで味に深みを出しています。また、ケチャップのかわりに生のトマトを入れるとさらにコクが増します。

トントン丼



材料 (5人分)

ごはん	5人分	★さとう	大さじ1
豚肉	200g	★しょうゆ	大さじ1
人参	1/3本(50g)	★みりん	大さじ1/2
玉葱	1個(200g)		
生しいたけ	2枚(25g)		
ねぎ	4本(25g)		
だし汁	250ml		

作り方

- 豚肉・人参・玉葱・生しいたけ・ねぎは食べやすい大きさに切る。
- 鍋にだし汁を入れて火にかけ、豚肉・人参・玉葱・生しいたけを入れる。
- 具材がやわらかくなったらねぎと★を加えて煮る。
- ごはんを盛り付け、③をかける。

★Oneポイント★

豚肉はビタミンB群が豊富で、疲労回復に効果的です。
【豚=トン】から【トントン丼】と名付けました。



豆腐そぼろ丼



材料 (5人分)

ごはん	5人分	土生姜(しぼり汁)	少々
豆腐	250g	植物油	適量
豚ミンチ	125g	だし汁	250ml
玉葱	1個(150g)	★さとう	大さじ1
人参	1/3本(50g)	★しょうゆ	小さじ2
生しいたけ	2枚(25g)	★料理酒	大さじ1/2
ねぎ	4本(25g)	片栗粉	小さじ1

作り方

- 土生姜はすりおろし、しぼり汁をとる。
- 豆腐・ねぎは食べやすい大きさに切る。玉葱・人参・生しいたけはみじん切りにする。
- 鍋に植物油を入れ、豚ミンチを炒める。
- 色が変わってきたら、玉葱・人参・生しいたけを加え、さらに炒める。
- 豆腐を入れて軽く炒め合わせたら、だし汁・★・①を加えて煮る。
- 煮立ったらねぎを加え、さらにひと煮立ちさせる。
- 一旦火を止めて水溶き片栗粉を加え、ダマにならないよう混ぜる。
- 再び加熱しとろみをつけ、ひと煮立ちさせる。
- ごはんを盛り付け、⑧をかける。

★Oneポイント★

豚ミンチのかわりに、鶏ミンチでも良いです。