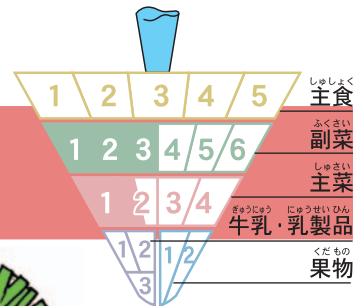


ととぼちカレー



副菜3つ 主菜1.5つ
229kcal 塩分3.1g

★市販のカレールウではなく、カレー粉と調味料からつくるカレーだよ！

準備しよう

食材 (4人分)

- ☐ ととぼち (すり身) 300g
- ☐ 長いも 300g
- ☐ 氷見ねぎ 2本
- ☐ オクラ 3本
- ☐ トマト (完熟) 2～3個 (500g)
- ☐ しょうが (薄切り) 1枚
- ☐ にんにく 1片
- ☐ サラダ油 大さじ1
- ☐ 水 200cc (1カップ)
- ★調味料
 - ☐ カレー粉 大さじ1
 - ☐ しょうゆ 大さじ2
 - ☐ ウスターソース 大さじ2
 - (お好みで…☐ レモン 4きれ)



(14・15ページのもろこしごはんとかレー)

食器

- ☐ 深皿
- ☐ スプーン

器具 (数が書いてないのは1つです)



- ☐ まな板
- ☐ まな板用すべりどめ
- ☐ 包丁
- ☐ キッチンばさみ
- ☐ フライパン (26cm)
- ☐ フライ返し
- ☐ さいばし
- ☐ スプーン (大)
- ☐ ピーラー
- ☐ 小鍋
- ☐ ポリ袋
- ☐ キッチンペーパー 適量
- ☐ あみじゃくし
- ☐ おたま
- ☐ ボウル
- ☐ 鍋しき
- ☐ 計量カップと計量スプーン (大)

＊レモンをしぼってかけると暑い国の食べ方になるよ。

＊秋には長いもを自然薯に代えてつくとまたおいしいよ！
自然薯は、ひげ根を焼きとり、きれいに洗って、皮つきのままぶつ切りにしてね。(29ページを見てね)

＊完熟のトマトがない時期は、トマト水煮缶250gでつくれるよ。
そのときは、水を300ccにふやしてね。

さあ、つくってみよう！

めやす
45分

ざいりょう
材料を切る

10分

トマトを湯むきして切る

5分

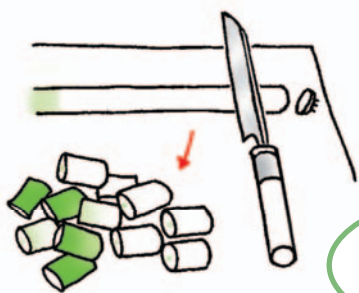
すり身をだんごにする

10分

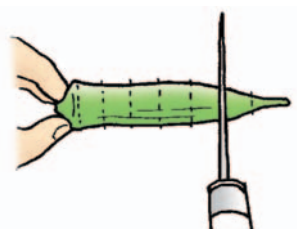
煮る 20分

できあがり

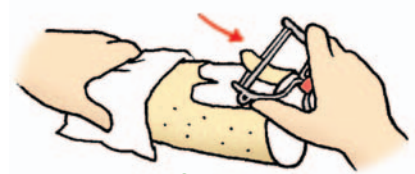
1 氷見ねぎは2cmのぶつ切りにする



オクラは1cmくらいのぶつ切りにする

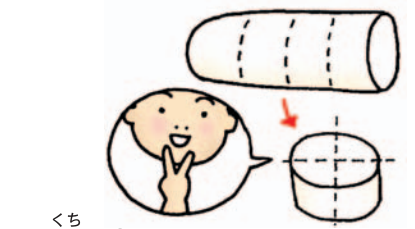


2 長いもはピーラーで皮をむく



すべりやすいのでキッチンペーパーでおさえる

はば幅2cmのぶつ切りにする。太い場合はさらに4つ～6つに切る

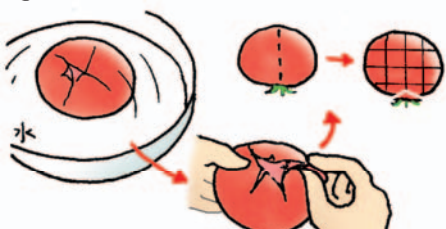


くち口の大きさに

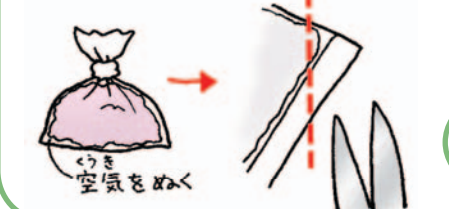
3 トマトに浅く切り目を入れる。小鍋でわかした湯に、トマトをあみじゃくしにのせて沈める (5数えたら取り出す)



みずをはったボウルにつけて冷やす。皮をむき、大きめのぶつ切りにする



4 ポリ袋にすり身をいれ、袋の端を1cmくらい切りとる



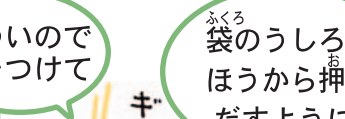
5 フライパンに油を入れて温め、しょうが、にんにくを入れて香りを出して火を消す



あぶら油がはねるから注意してね！

ぶんりょう みず い あたた分量の水を入れて温める

6 すり身は袋から絞り出しながら、小さなだんごを作りスプーンでフライパンに入れる



あついできをつけて

袋のうしろのほうから押しだすように



スプーンで端っこに寄せてすくっていれてもいいよ

7 長いも、氷見ねぎ、トマトと★の調味料を加える



ときどきまぜながら弱火で15分煮込む

オクラを加えて、かきまぜてさらに5分煮込む

