

親子で食品ロス削減 クッキング講座

令和1年8月25日
いかまい館

夏野菜のカレー

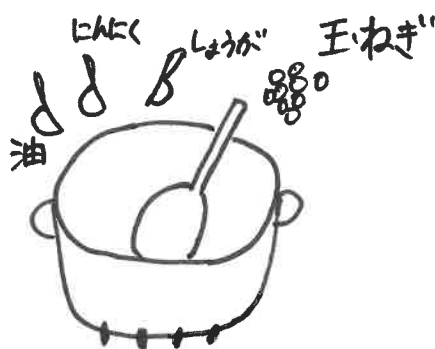
材料 4人分

- なす 3本
- 玉ねぎ 中1個
- 冷凍コーン 100g
- 合びき肉 200g
- 和シショウガ 小さじ1
- 和シにんにく 小さじ1
- 油 大さじ1
- カレー粉 大さじ2
- ケチャップ 大さじ1
- 酒 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- ソース 大さじ1
- オクラ 2本
- ミニトマト 4個

A

下ごしらえをする

- ・なす → へたをとり 小ぶらラン切り
- ・玉ねぎ → みじん切り
- ・オクラ → ゆでてわ切り
- ・ミニトマト → へたをとり半分に切る



なべに油を入れ
しょうが、にんにくを入れ
火にかける
玉ねぎを加え
すきとおるまでいためる



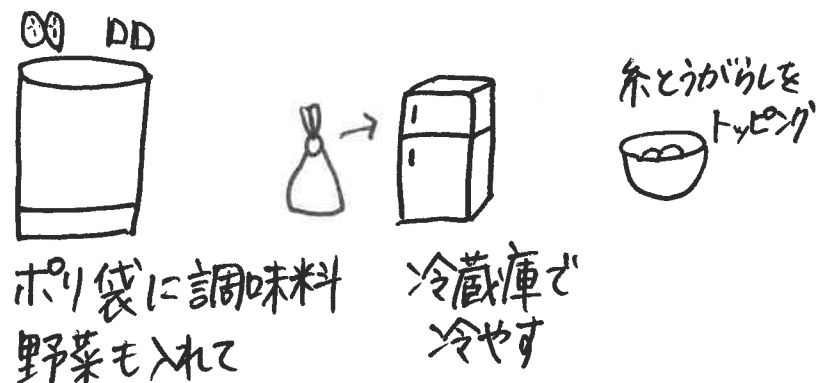
さらにびき肉、なす、コーン
調味料のAを加え
ふたをして野菜に火が
とおったらできあがり

さっぱり漬

材料 4人分

- きゅうり 1本
- にんじん 3cm
- しょうゆ 小さじ2
- 酒 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- ごま油 小さじ1
- 糸とうがらし 少々

- ・きゅうり わ切り
- ・にんじん 1cm幅切り



ポリ袋に調味料
野菜も入れて
冷蔵庫で
冷やす

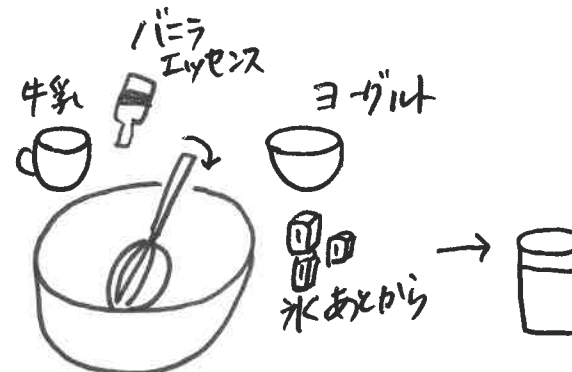
野菜は体の調子をととのえる
大切な食べ物
肉や魚を食べるときは
いっしょに食べよう!



ラッシー (インド風の飲みもの)

材料 4人分

- 加糖ヨーグルト 1.5カップ
- 牛乳 1.5カップ
- バニラエッセンス 2〜3滴
- 氷 少々



牛乳、ヨーグルト、エッセンスを
入れてよくまぜる