



## カレーおでん

冬の定番おでん、今回は夏でもおいしいカレーおでんの登場です！暑い夏にあつあつのカレーだしで一汗かきませんか？

材料（4人分）  
【1人分当たり】 エネルギー：374kcal 食塩相当量：1.4g

【A】			
里芋	480g(12個)	トマト	660g(4個)
だいこん	450g(½本)	ちくわ	120g(4本)
こんにゃく	600g(2枚)	だし汁	2000cc
卵	240g(4個)	カレー粉	100g

### 作り方

- 1 こんにゃくは塩でもみ洗いし、1cmの厚さに切ります。里芋は洗って皮をむき、茹でておきます。だいこんは2cmの厚さに切り、皮をむき、面取りをして十字に切り込みを入れます。
- 2 トマトは乱切り、ちくわは半分の大きさに切ります。卵はゆで、殻をむきます。
- 3 鍋にだし汁とAの具材をいれます。
- 4 里芋が柔らかくなったらちくわ・カレー粉を入れ、20分ほど煮ます。
- 5 最後にトマトを入れ、ぐつぐつしてきたら火を止めます。（トマトの煮すぎに注意しましょう）

## ピーマンみそ

野菜につけたり、ごはんのお供に、調味料としても、アレンジがひろがる夏の保存食です。苦みが抑えられるのでピーマンが苦手なお子様もパクパク食べれちゃいます。

材料  
【10g当たり】 エネルギー：74kcal 食塩相当量：1.5g

材料		【A】	
米麴	60g	しょうゆ	100cc
ピーマン	250g(8個)	みりん	60cc
		砂糖	80g
		鷹の爪	お好みで

他にもナスや、ゆずなどオススメです！

### 作り方

- 1 ピーマンは種をとり、細かく刻みます。
- 2 調味料Aをすべて合わせ火にかけます。ひと煮立したら火を止め、米麴を手でほぐし加えます。
- 3 荒熱がとれたら細かく切ったピーマンを加え、弱火でトロットとなるまで煮ます。

### ちょっとアレンジ

辛い方が好みの方は鷹の爪を少し多めに、甘めが好みの方は、砂糖・みりんを多めにしてみましょう。



## とうがん汁

毎年この季節になると義母のお姉さんがたくさん作ってわけてくれました。それ以来、毎年とうがんをもらっては自分なりにアレンジし、家族みんなで食べています。

### 作り方

- 1 とうがんは一口大（3cm角）、にんじんは半月に、オクラは斜め半分に切ります。
- 2 豚肉、しいたけ、こんにゃく、角麴、油揚げは適当な大きさに切ります。
- 3 だし汁を火にかけ、沸騰し始めたら桜えび、にんじんをいれます。
- 4 さらに沸騰したらとうがん、豚肉、こんにゃくをいれます。
- 5 とうがんが透明になってきたら調味料Aで味をととのえ、しいたけ・角麴・油揚げをいれます。
- 6 煮えてきたらオクラ・ちくわをいれ、水で溶いた片栗粉でとろみをつけたら完成です。

### ちょっとアレンジ

残った汁にうどんを加えてトロットとあんかけうどんに早変わり！今回の具材以外にも余った野菜があれば追加して栄養満点、具だくさんの汁を食べましょう

材料（4人分）  
【1人分当たり】  
エネルギー：281kcal  
食塩相当量：2g

とうがん	500g(½個)
にんじん	150g(1本)
オクラ	15g(2本)
しいたけ	25g(2房)
豚肉	100g
こんにゃく	100g
ちくわ	60g(2本)
角麴	125g
油揚げ	30g(1枚)
桜えび	7g

だし汁	1200ml
【A】	
砂糖	大さじ1
醤油	大さじ2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
片栗粉	大さじ1

## 女性部日進支部のご紹介

料理教室や健康体操教室、ガーデニング、民謡教室など暮らしに役立つ様々な教室を開いています！女性部活動に参加してみたい方は生活指導課（0561-39-0763）まで！



皆でわいわい料理教室



おふくろの味を作ってくれた日進支部の皆さん