



テーマ別料理教室

# 親子料理教室

《メニュー》

ドライカレー  
花の形のゆで卵  
カラフルサラダ  
フルーツ寒天  
豆乳ラッシー

2022年8月5,6,21日・岡崎げんき館市民会議

## 【ドライカレー】

材料 2人分

ガーリック（粒）	小さじ 1/2
生姜	5g
玉ねぎ	1/4 個（40g）
ピーマン	1 個（40g）
パプリカ	大 1/4 個（40g）
人参	中 1/4 本（40g）
ナス	大 1/4 個（40g）
トマト	1/2 個（80g）
合い挽き肉	80g
・ターメリック	小さじ 1
・コリアンダー	小さじ 1
・クミン	小さじ 1
オリーブ油	大さじ 1
塩	小さじ 1/2
（お好みで こしょう 少々〜）	
米	120g

### 作り方

- ①ターメリック・クミン・コリアンダーを合わせておく。
- ②生姜はみじん切りにする。
- ③ピーマン・パプリカ（半分に切って種を取り除く）  
人参・ナス・トマト（ヘタを取る）  
野菜は全て 5 ミリのさいの目切りにする。
- ④フライパンにオリーブ油、ガーリック、生姜、玉ねぎを入れ火にかけ、玉ねぎの色が変わるまで炒める。
- ⑤残りの野菜と塩を入れ、野菜がしんなりするまで煮込む。
- ⑥①の香辛料と肉を入れ、水気がなくなるまで炒める。  
（辛くしたい方はこしょうを入れる）
- ⑦御飯とカレーを盛り、花の形のゆで卵を添える。

## 【花の形のゆで卵】

材料 2人分

卵	2 個
ラップ	40 cm
竹串	5 本
輪ゴム	3 個
お湯	1 リットル
塩（茹でる時）	小さじ 1/2

### 作り方

- ①ラップを 40 cm に切り 2 cm 間隔で竹串を並べ、ラップをたたんで固定させておく。
- ②沸騰したお湯に、卵をおたまに乗せながらゆっくり沈める。初めは黄身が片寄らないように箸で転がす。沸騰したまま中火にして蓋をして 10 分加熱する。
- ③10 分たったら水につけ、皮をむく。
- ④①の上に卵を 2 個乗せて巻き、両端と中央を輪ゴムで止める。形がいたら切る。

### 【カラフルサラダ】

材料 2人分

人参	40g
きゅうり	1本
ミニトマト	2個
ベビーチーズ	1個
コーン	20g
・レモン汁	大さじ 1/2
・砂糖	小さじ 1/2

#### 作り方

- ①ピーラーで人参の皮をむいて、半量位まで薄切りにする。  
(残りの半量は5ミリのさいの目切りにし、皮も細かく切ってドレッシングに使う)
- ②きゅうりは1センチくらいのさいの目切りにする。
- ③ミニトマトは半分に切る。
- ④ベビーチーズは6個に切る。
- ⑤①～④とコーンを色よく盛り付け、レモンと砂糖のドレッシングをかける。

### 【フルーツ寒天】

材料 2人分

みかん缶	1/2缶
キウイフルーツ	1/4個
砂糖	小さじ 1/2
粉寒天	1g
水(シロップ含む)	150ml
砂糖	大さじ 1
ポリ袋(小)	2枚
ワイヤー	2個

#### 作り方

- ①キウイフルーツをいちよう切りにして砂糖をまぶしておく。
- ②水(シロップ含む)150mlに粉寒天を溶かしてから火をつける。沸騰したら弱火にして2分間煮る。砂糖大さじ1を加え、溶けたら火からおろす。濡れ布巾などを敷いて、手で触れる位まで冷ましておく。
- ③茶わんにポリ袋をかけ、みかん缶とキウイフルーツを入れ、寒天液を注ぐ。
- ④つまみ上げて液ギリギリのところワイヤーで縛る。
- ⑤冷水に浸けて冷やし固める。

### 【豆乳ラッシー】

材料 2人分

豆乳	200ml
ヨーグルト	大さじ 2 (40g)
レモン汁	小さじ 1
(砂糖	お好みで 小さじ 1/2
～)	

#### 作り方

- ①ヨーグルトをなめらかになるまで混ぜる。
- ②豆乳とレモン汁を少しずつを加え更に混ぜる。