

【作り方】

1. 玉ねぎ・にんじん・ピーマンはみじん切りにする。
2. フライパンに油を熱し、みじん切りにした野菜と塩を2つまみ（分量外）を入れて具材から水分が出なくなるまで強火でしっかり炒める。
3. 2に肉を加えてぽろぽろになるまでさらに炒める。
- 4.小麦粉とカレー粉を加えさらに炒めたら、●を加えて、木べらで混ぜながら弱火で10～12分煮込む。
- 5.最後に塩で味を調える。

- ★お好みでレーズンやゆで卵をトッピングしても良い
- ★ケチャップ大さじ1=15g
- ★カレー粉大さじ1=6g
- ★中濃ソース大さじ1=18g
- ★小麦粉大さじ1=9g



写真1



写真2



写真3



写真4



盛り付け

カッテージチーズ

【材料】

牛乳・・・1ℓ
レモン汁・・・大さじ4

【作り方】

1. 牛乳を鍋に入れ、沸騰の手前まで加熱する。（沸騰させないこと）
2. 火を止めたらレモン汁を入れてしばらく放置する。分離してきたら静かに混ぜる。しっかり分離するまでさらにしばらく置く。
3. ボウルにザルを置いて、布巾かクッキングペーパーを敷いて2を濾す。

★ボウルに残った水分はホエイです。はちみつやガムシロップを入れてレモンの輪切りを添えると美味しいジュースになります。またお味噌汁にしても美味しくいただけます。

★濾すペーパーは、リードクッキングペーパーがお勧めです。

★カッテージチーズは果物や野菜とよく合います。サラダやデザートでいただけます。



写真2



写真3