



もいもいクッキング



食欲の秋！おかわり



豆乳カレー

《作り方》

- ① 鍋に火をつけオリーブ油を少々ひき、みじん切りにしたにんにく、しょうがを炒める
- ② 豚小間切れ肉、にんじん、たまねぎを炒める
- ③ だしを入れ、具材にある程度火が入ったらじゃがいもを入れ、少し煮たら豆乳で溶いた赤味噌を入れる
- ④ 豆乳、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、醤油、はちみつ、トマトピューレ、すりりんご、ガラムマサラを入れ煮込む
- ⑤ 上新粉を豆乳で溶いて入れ、とろみをつける

《材料》5人分(大人2・子ども3)

- | | |
|--------------|--------------|
| ・にんにく 1かけ | ・豆乳 1ℓ |
| ・豚小間切れ肉 500g | ・カレー粉 3g |
| ・たまねぎ 300g | ・ケチャップ 20g |
| ・しょうが 1かけ | ・ウスターソース 20g |
| ・にんじん 200g | ・醤油 5g |
| ・じゃがいも 400g | ・はちみつ 5g |
| ・かつお節 200g | ・トマトピューレ 20g |
| ・水 1ℓ | ・ガラムマサラ少々 |
| ・赤味噌 30g | ・すりりんご 40g |
| ・上新粉 40g | ・塩 少々 |



お手伝いポイント
☆調味料を混ぜる

ぐーるぐーる



潰して！丸めて！

さつまいものごま団子

《作り方》

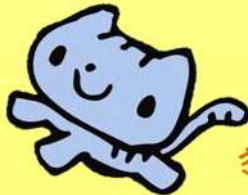
- ① さつまいもを柔らかくなるまで茹でるか蒸し、潰す
- ② 砂糖、豆乳、白ごまを入れてこねて丸める
- ③ 白ごまをまぶしてオーブン又はトースターで焼く

《材料》約 10 個分

- | | |
|--------|------|
| ・さつまいも | 300g |
| ・サラダ油 | 10g |
| ・砂糖 | 30g |
| ・豆乳 | 30g |
| ・白ごま | 30g |



焼かなくても
おいしいよ♪



ぎゅっぎゅっ！



お手伝いポイント
☆さつまいもを潰す
☆団子状に丸める

