

## りんごのコンポート

材料 4人分 ・りんご 1個 ・砂糖 40g ・レモン汁 小さじ2

※レモン汁が無いときは代わりに酢を入れてもいいよ!

1. りんごは8つ切りにして皮をむき、芯を取る。
2. 鍋に全ての材料を入れて、りんごがかくれるくらいに水を入れる。
3. ふたをして弱火にかけ、りんごがすきとおってくるまで20分くらいコトコト煮る。あら熱をとり、容器に移して冷蔵庫で冷やしてから食べるとういしいよ。

## りんごのホットケーキ

材料 6枚分 ・ホットケーキミックス 200g ・卵 1個

・牛乳 140cc ・サラダ油 大さじ1 ・りんごのコンポート 1個分

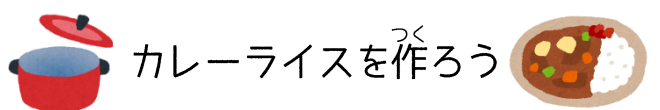
1. ボウルに卵と牛乳を入れてよくかき混ぜ、ホットケーキミックスを加えて混ぜる。
2. りんごのコンポートを一口大に切り、1に加え軽く混ぜる。
3. フライパンを熱し、サラダ油をひき1度濡れ布巾の上で冷ます。
4. 生地をお玉1杯分ずつ流し入れ、ふたをして極弱火で焼く。表面にぶつぶつと気泡ができたなら裏返して5分焼く。竹串をさし生地がついてこなければできあがり。



カレーライスと中華サラダ、りんごのコンポート、牛乳を添えれば、バランスの取れた食事のできあがり!



## ママ ママ ママ ひがしねMAMMAジュニア



カレーライスを作ろう

=もくじ=

- カレーライスの作り方
- 中華サラダ
- りんごのコンポート
- りんごのホットケーキ



1. きゅうりは千切り、ローズマインは細切りにする。
2. 鍋の半分のところまで水を入れ、もちしを入れて強火にかける。煮立ったらザルにあけ、水気をきる。
3. もちしが熱いうちに、材料を全てホリ袋に入れて、よくもむ。
4. 空気を抜いて袋の口を開き、10分おく。
5. 器に盛ってできあがり。

材料 4人分

- ・もちし 1袋
- ・きゅうり 1本
- ・ローズマイン 2枚
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・酢 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・ごま油 大さじ1
- ・いりごま 大さじ1

## 中華サラダ

4. じわじわにも音がスツと通ったら十分柔らかくなった証拠。ここで火を止めて、カレーを割り入れる。
5. ルーが溶けたら火を止めて、時々鍋の底からよくかき混ぜる。こけないように注意しながら弱火で10分煮込む。
6. 皿にご飯を盛り、カレーをかけたらできあがり。

※沸騰しているとき、ルーが溶けにくくなるから必ず火は止めよう。

1. じわじわにも音がむいて身を取る。一口大に切る。
2. 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎを炒める。
3. 豚肉の色が変わったら、水を入れて、ふたをして中火で煮込む。
4. 玉ねぎが透き通ったらじわじわ、にんじん、豚肉の順に入れて炒める。
5. 沸騰して、アツが引いてきてからお玉で取り除き、さらに15分煮込む。
6. 次のページに続く...

材料 4人分

- ・じわじわ 1個
- ・にんじん 1/2本
- ・玉ねぎ 1個
- ・豚肉(こま切れ) 200g
- ・カレー 4皿分
- ・水 750cc
- ・サラダ油 適量

## カレーライスの作り方