

# ドライカレーサンド



## 材料（3本分）

### 【A:パン】

コッペパン 3本

→縦に切れ目を入れておく

※完成から食べるまでに時間が

空く場合は切れ目に薄く

バターかマーガリンを塗る。

### 【C:チーズ】

ピザ用チーズ お好み

パセリ・パン粉 お好み

### 【B:具材】

バター 小さじ1/2

たまねぎ（みじんぎり） 中1個

豚ひき肉 200g

※お好みの肉でも大丈夫です。

にんじん（みじんぎり） 1/4本

### 【具材の調味料】

塩 1.2g

トマトピューレ 大さじ1

ケチャップ 大さじ1.5

中農ソース 小さじ2

カレー粉 2g

パン粉 適量

※調味料はたまねぎから出る水分をみて

調整してください。

具材はスパゲッティ用ミートソースで  
代用してもOKです。



### 1. 具材の準備

Bの具材をバターでたまねぎとにんじんを軽く炒める。

ひき肉と調味料の塩の半量加え、火が通るまで炒める。

トマトピューレ、ケチャップ、中農ソースを加えて煮込む。

のこった半量の塩とカレー粉で味をととのえる。

汁気がある場合、パン粉を少し加えて汁気を吸わせる。

### 2.パンにはさむ

パンに1で作った具材をはさみ、Cのチーズをかけて

余熱しておいた180度のオーブンできつね色になるまで焼く。

※お好みでチーズの上にパセリやパン粉をのせるときれいに仕上がります。

# こんにゃくサラダ



## 材料 (3人分)

### 【A:材料】

板こんにゃく(白)	100g
きゅうり	1/2本
もやし	150g
にんじん	1/3本

### 【B:ドレッシング】

酢	おおさじ1/2
さとう	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	1g
ごま油	小さじ1/2
たまねぎ(おろし)	大さじ1/2
白ごま(炒っておく)	小さじ1/2

※蒸発量にあわせて  
水を追加してください。  
かけるときに調整してください。



### つくりかた

#### 1. 材料の準備

野菜は十分に洗い、材料をカットする。

板こんにゃく→食べやすい大きさのスライス

きゅうり →塩をまぶして(分量外)板ずりにして下処理して  
縦に半分にして斜めスライス

にんじん →短冊切り

#### 2. ドレッシングの準備

Bの材料を泡だて器をつかってまぜ合わせ、

鍋か電子レンジで軽く沸騰するまで加熱する。

→もう一度よくかき混ぜてから、冷蔵庫で冷やしておく。

#### 3. 1で用意した材料をゆでて水冷する

軽く沸騰した鍋(中火)に、にんじんを入れ好みの固さになったら、  
きゅうり、もやしを加えて熱が入ったら、水で冷やして水気をきる。

こんにゃくはアクが出るので、別の鍋でゆでる。→水冷して水気をきる。

#### 3.Aの材料とドレッシングを冷蔵庫で冷やして、食べる直前に和える。