

# 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。

### 【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

※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。



## つくりかた

### 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（炒しておく）	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、にんじんを入れお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。