

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>食 材<br/>( 4 人分)</p>               | <div> <div> <p>カレー</p> <p>           ホウレンソウ 約1束<br/>           たまねぎ 大 1/2 個<br/>           大根(上の方) 約 100g<br/>           プチトマト 12 個<br/>           ドライガーリック 少々<br/>           サラダオイル 少々<br/>           ブイヨンキューブ 1ケ<br/>           塩 小さじ1<br/>           カレーMIX パウダー 約大さじ1 強<br/>           豆乳 約 200cc<br/>           プレーンヨーグルト 大さじ1<br/>           トマトケチャップ 大さじ1         </p> </div> <div> <p>ごはん</p> <p>           白米 2.5c<br/>           玄米 0.5c<br/>           レーズン 約 60g         </p> </div> <div> <p>肉巻き</p> <p>           豚肩ロース薄切り 12 枚<br/>           大葉 12 枚<br/>           ドライパイン 12 切<br/>           サラダオイル 少々<br/>           ドライガーリック 少々<br/>           塩 少々<br/>           コショウ 少々<br/>           酒 少々         </p> </div> <div> <p>きゅうりジュース</p> <p>           きゅうり 4本<br/>           はちみつ 大さじ6<br/>           水 約 360cc         </p> </div> <div> <p>黒蜜大根ヨーグルト</p> <p>           大根 約 200g<br/>           黒糖 50g<br/>           プレーンヨーグルト 約         </p> </div> </div> |
| <p>調理方法</p> <p>調理時間<br/>(約 40 分)</p> | <div> <div> <p>カレー</p> <p>           ①フライパンでたまねぎとホウレンソウを炒めながらカレー粉等を入れる<br/>           ②大根おろしと豆乳を加えてミキサーにかける<br/>           ③フライパンに戻しあたためる         </p> </div> <div> <p>肉巻き</p> <p>           ①豚肉の上に大葉をのせてドライパインを巻く<br/>           ②フライパンで焼く         </p> </div> <div> <p>黒蜜大根ヨーグルト</p> <p>           ①大根をさいの目に切る<br/>           ②黒砂糖とともに煮詰める<br/>           ③冷ましてからプレーンヨーグルトの上にのせる         </p> </div> <div> <p>きゅうりジュース</p> <p>①きゅうり・はちみつ・水をミキサーにかける</p> </div> </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |