

カレーピラフ

作り方

- ① お米を研いで、炊飯器の釜に入れ、普通の水加減の線より少し少なめの水を入れる。
- ② 玉ねぎをみじん切り、ウインナーは輪切りにする。
- ③ カレールウを包丁で細かく刻む。
- ④ 炊飯器の中に、全ての材料を平にのせ、スイッチをいれる。
- ⑤ 炊き上がったら、よくかき混ぜて出来上がり。

＊多めに作る時はお米の浸水時間をしっかりとってください。

材料(4人分)

米	3合
玉ねぎ	1/2個
ウインナー	5本 (またはベーコン100g)
コーン	50g
カレールウ	3皿分



スイート漬け

作り方

- ① ☆の材料を、ボウルに合わせておく。
- ② カブと人参の皮をむき、両方とも薄い拍子切りにする。
- ③ キュウリを縦半分に切り、斜め薄切りにする
- ④ ②と③をゴマ油でサッと炒め、①のタレを入れ、火を止める。
- ⑤ そのまま1時間ほど漬け込み、味を含ませる。
- ⑥ 白いりゴマを振る。

*大根やキャベツでも同様に作れますが、このカブと人参とキュウリの組み合わせが1番美味しいようです。

材料(4人分)

カブ	1束
人参	小1本
きゅうり	2本
ゴマ油	大2
白ごま	大2

☆	酢	大5
	砂糖	大4
	塩	大1



ドレッシング

サラダ油	150cc	} ミキサーかフードプロセッサーに全部入れて、よく攪拌する(2分間位)
酢	75cc	
砂糖	少々	
塩	少々	
玉ねぎ	小1/4 個	
りんご	小1/4 個	
にんにく	少々	

- ・茹でたキャベツ、きゅうり、トマト、酒蒸ししてほぐした鶏モモ肉をあえれば、“鶏肉のサラダ”
- ・レタス、トマト、きゅうり、ブロッコリー、大根など
どんな野菜にも似合うドレッシングです