

# ～親子でつくる 夏野菜たっぷりメニュー～



## 手づくりナン

ざいりょう	ぶんりょう(5枚分)	作り方
きょうりき粉	80g	①. ボウルにAを入れ、ヘラなどでよくまぜあわせる。  ②. ①にBを加え、かるくまぜる。 ぬるま湯を少しずつ入れ、全体的にまとまってきたら (耳たぶくらいのかたさにする) 表面がつるんとするまで手でこねる。  ③. かわかないように、②にふんわりと ラップをかけ 30分ねかせる。  ④. うち粉をして 5等分し、1cmくらいにあつさに のばす。  ⑤. フライパンを熱し、中火でふたをして 両面焼く。 (片面1分～1分半くらい)
はくりき粉	80g	
A 塩	小さじ1/4弱	
砂糖	小さじ1	
ドライイースト	小さじ1/2	
B オリーブオイル	大さじ1	
ヨーグルト	50g	
ぬるま湯(40度)	50～55 cc	
うち粉 (はくりき粉)	てきりょう	

## 夏やさいのはちみつピクルス

ざいりょう	ぶんりょう(5人分)	作り方
きゅうり	1本	①. きゅうりは らん切りにする。 パプリカは種とヘタを取り、食べやすい大きさに切る。 ミントマトはヘタをとり、上の方を つまようじでさし ふっとうしたお湯に 3秒くらい入れ、冷水にとり、 皮をやさしくむく。  ②. ビニール袋にAを入れてかるくまぜ、①の野菜を 漬け込む。ビニール袋の空気を抜いて口をしぼり 冷蔵庫で冷やす。
ミニトマト	10個	
パプリカ(黄)	1/4個	
りんご酢	50ml	
A はちみつ	大さじ2	
塩	少々	

## キーマカレー

ざいりょう	ぶんりょう(5人分)	作り方
豚ひき肉	300g	①. にんにく、玉ねぎは、皮をむいてみじん切りにする。 ピーマンは、へたと たねをとり、あらみじん切りにする。 なす、トマトはへたをとり、あらくぎざむ。  ②. フライパンにオリーブオイルをあたため、にんにくをいためる。香りが出てきたら、ひき肉を加え、ほぐしながら、いためる。肉の色が変わってきたら、たまねぎを加え、しんなりするまでいためる。  ③. ②にカレー粉を加え、香りがたつまでいためる。なす、トマト、ピーマン、を入れてかるくいためる。  ④. ★を加えて煮込み、最後に 砂糖、塩で味をととのえる。
玉ねぎ	中1個	
トマト	中1個	
なす	2本	
ピーマン	2個	
カレー粉	大さじ1	
にんにく	1かけ	
カットトマト缶	1/3缶	
ケチャップ	大さじ1	
★ 固形スープのもと	1/2個	
ウスターソース	大さじ1/2	
しょうゆ	大さじ1/2	
水	150cc	
カレールー(甘口)	1かけ	
砂糖	少々	
塩	少々	
オリーブオイル	小さじ1	

## マンゴーラッシー

ざいりょう	ぶんりょう(5人分)	作り方
プレーンヨーグルト	200g	①. ミキサーに材料をすべて入れて、まわす。
牛乳	200cc	
砂糖	大さじ3	
レモン果汁	小さじ2	
冷凍マンゴー	150g	