

フライパンで作る一人分のカレーライス

材料	(1～2人分)
米	100 g
肉(牛,豚,鶏肉など)	70 g
玉ねぎ	100 g (中 1/2 個)
にんじん	30 g (1/6 本)
じゃがいも	75 g (中 1/2 個)
サラダ油	少々
市販のカレールウ	2 皿分
水	300ml



★飯はあらかじめ炊いておく

① 玉ねぎ 薄切り

にんじん

厚めのいちよう切り

② じゃがいも 一口大に切る

肉

一口大に切る

③ 肉, 玉ねぎ, サラダ油 (少々)

玉ねぎがしんなりするまで炒める

④ にんじん, じゃがいも

水...300ml

約15分

ふたをして, 弱火で煮込む

⑤ 箸をさして スッと通ったら...

約5分

ルーを入れて 溶かす

⑥ とろみがつくまで煮込む

盛りつけ

生野菜のサラダ

材料	(1人分)
レタス	20 g (1～2 枚)
きゅうり	20 g (1/5 本)
トマト	25 g (1/4 個)
ドレッシング	好みのものを適量



① レタス

一口大にちぎる

② きゅうり

斜め切り

③ トマト

くし形切り

④

盛りつけ

食べる直前にドレッシングをかける