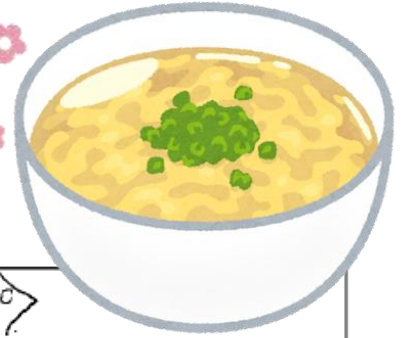




# 10月



## 〈かぼちゃのカレーそぼろあんかけ〉

(材料(4人分))

- ・かぼちゃ 1/4玉
- ・豚ひき肉 100~150g
- ☆水 200ml
- ☆ほんだし 大1/2
- ☆カレー粉 大1/2
- ☆しょうゆ 大1と1/2
- ☆石臼糖 大1と1/2
- ・水とまき片刈粉 水大1+片刈=大1/2

- ① かぼちゃは食べやすい大きさに切る。鍋に分量外のサラダ油大1/2を熱し、かぼちゃを中火で炒める。
- ② 少し炒めたら、ひき肉を加えて更に炒める。
- ③ ひき肉の色が変わったら☆を加え、沸騰したら弱火にしてアクを取り、おとしがたをして約10分。
- ④ かぼちゃがやわらかになったら水とまき片刈子を入れる。

by cookpad



## 〈チンゲン菜と豆腐のかき玉スープ〉

(材料(2~3人分))

- ・チンゲン菜 1株
- ・豆腐 150g
- ・卵 1コ
- ・水 500ml
- ・鶏ガラスープ 大1
- ☆しょうゆ 小
- ☆塩 ひとつまみ
- ・ゴマ油 少々

- ① チンゲン菜は茎は1cm、葉は2cmの幅くらいに切る。卵はといておく。
- ② 鍋に水、鶏ガラを入れ火にかけて☆を入れ豆腐をおおまかにちぎって入れる。
- ③ チンゲン菜の茎を入れ、葉も入れる。
- ④ ひと煮立ちしたら卵入れ最後にゴマ油入れる。

