

高特の夕食(寄宿舍)紹介

令和7年4月9日(木)

キティちゃんのデコカレー ビーンズサラダ お祝い紅白ゼリー

寄宿舍の夕食では、キティちゃんのデコカレーを作りました。

「わあ！かわいい！」「キティちゃん♥」と喜びの声が上がりました。リボンはにんじん、目は黒豆、鼻はとうもろこし、ひげはのりです。カレーは、本格スパイスカレーで、市販のカレーのルーを使わずに作りました。と言っても辛さは控えめです。簡単なので、ぜひご家庭でもスパイスカレーを作ってみてください。

スパイスカレーの作り方(4人分)

【材料】

にんにく・しょうが1かけ 玉ねぎ中1個 にんじん中1/2本 ジャがいも大1個 水600ml ターメリック・コリアンダー・クミン各2g カレー粉1g サラダ油大さじ1 しょうゆ・みりん各大さじ2 みそ8g 米粉10g(水大さじ2で溶く)

【作り方】

- ① にんにく・しょうが・玉ねぎはみじん切りにする。
- ② にんじん・ジャがいもは小さな角切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、中火で①を炒め、玉ねぎが少し茶色になったら②と水を加え、中火で10分煮る。
- ④ 調味料を全て加え、煮立ったら米粉を大さじ2の水で溶いて加え、とろみをつける。

