



「COOK! とん♪トン♪」では、食への興味関心を高めることをねらいとして、子ども達に人気の献立や食べ継いでほしい給食レシピなどを紹介します♪
ぜひご家庭でも作ってみませんか？



今回は、小中学生が**カンタン**に作れる料理です☆
火を使わずレンジで**カンタン**！ お昼ごはんに作ってみてね♪

ドライカレー

【材料 2~3人分】

- ・ひき肉・・・・・・・・・・150g
- ・カレールウ(甘口)・・・・2カケ
- ・塩・こしょう・・・・少々
- ・玉ねぎ・・・・・・・・・・150g
- ・水・・・・・・・・・・大さじ2
- ・温かいごはん
(または、食パンやホットドック用パン)



スーパーに
チャーハン・餃子用
のみじん切り野菜
が売られているよ☆

ドライカレーに
チャレンジしてみてトン

【作り方】

- ① 玉ねぎをみじん切りにします。
※ブンブンカッターを使うとみじん切りは簡単にできるよ！！
- ② 耐熱ボールやタッパーにひき肉・玉ねぎや
カレールウをのせ、ルウの上に水をかける、ラップをかける。
- ③ レンジに②を入れの時間を2分にセットし加熱する。
- ④ レンジから取り出し、よく混ぜてる。
(容器が熱いため、取り出すとき注意しましょう)
更に5分にセットし加熱する。
- ⑤ 皿にご飯を盛り、ドライカレーをのせる。
パンに挟んでドライカレーサンドでもおいしいです。
※温泉タマゴをのせればマイルドな味になります。



☆できあがり☆

