



さつまいもとツナのカレー

■材料(4人分)

米	カップ2
さつまいも	320g(小2本)
たまねぎ	120g(1/2個)
にんじん	80g(1/2本)
小松菜	1/2束
ツナ缶	2缶(140g)
カレーペースト	4人分
塩	適宜
水	320cc



※カレールウを使用する場合は増やす

■作り方

- 1 さつまいもはただらに皮をむき、乱切りにする
- 2 たまねぎは半分に切って、薄切りにする。
- 3 にんじんはいちょう切りにする。
- 4 小松菜は茹でて2cmに切っておく。
- 5 鍋にさつまいも、たまねぎ、にんじんを入れて煮る。
食材が柔らかくなったらツナとカレーペーストを入れる。
- 6 味を見て塩を入れる。
- 7 お皿にご飯、カレーをよそい、上に茹でた小松菜を盛り付ける。



せたがやピクルス

■材料(4人分)

大根	120g (約5cm位)
赤パプリカ	25g (1/4個)
きゅうり	50g (1/2本)
A 甘酢	砂糖 大さじ2
	酢 大さじ1 1/2
	塩 小さじ1/5



■作り方

- 1 大根は皮をむき、半分に切り、2cmの拍子切りにする。
- 2 赤パプリカは種を取り、縦のスライス、横1/3に切る。
- 3 きゅうりは大根と同じ大きさに切り揃える。
- 4 A の甘酢を合わせ、加熱する。
- 5 野菜をさっと茹でる。
- 6 ボウル等に野菜と甘酢を入れ、漬け込む。
- 7 器に盛る。



第2回 せたがやカレープロジェクト ～農産物の収穫体験と食育イベント～
令和元年10月19日(土曜日)

