

ミルクスープカレー 夏

- ④ ③にトマト、人参を入れて煮る。次にジャガイモを入れ、崩れない程度に煮て、最後に色よく蒸した茄子、オクラ、パプリカ、ピーマン、ズッキーニ、フロッコリー、かぼちゃを加えてひと煮立ちさせ、塩、こしょう、カレー粉で味をととのえる。



子どもにはミルクを加えて

- ⑤ 子ども用には④のかぼちゃを加えたところで取り分け、牛乳を加えて塩で味をととのえ、辛くないミルクスープカレーを作る。



スティックピクルス 夏

混ぜて 揉んで 保存袋に入れ空気をぬいておくだけ。水を少し加えるのがコツ

材料（4人分）

大根…100g	調味料（砂糖…20g、酢…
人参…100g	大さじ2、顆粒だし…小さ
キュウリ…100g	じ1、塩…小さじ2）
	水…50cc

作り方

- ① 大根、人参、キュウリは5cmの長さのスティックに切りファスナー付き保存袋に入れ、軽く塩をふっておく。
- ② ①がしんなりしたら、調味料と水を加え、空気を抜いて冷蔵庫に入れておく。1時間位で食べられるようになる。



ピクルス液から手作りするので子どもにも安心!

