

1 学年 Hokuetsu Challenge ⑦



おはようございます。3月11日（水）です。今日は東日本大震災が発生した日ですね。あれから9年。発生時刻の14時46分には、少し手を止め、犠牲者の方、悲しみを乗り越えてこられた遺族の方、復興に尽力されている方に思いをさせてみてください。

また、明日12日水曜日は、1年生（新2年生）の教科書販売です。各クラス指定された時間に教科書を購入してください。代金、案内用紙が必要です。

今日は調理実習を行います！

調理実習にチャレンジしてくれるのはこのお二人です。



チャレンジしていただく料理は「大豆とひき肉のカレー」（新潟市「いきいき旬菜レシピ」より）です。皆さんも、今日の夕食、または明日の夕食にどうですか？

材料		4人分	
玉ねぎ（大）	1個	カレールー	2片
トマト	1個	ローリエ	1枚
にんにく	1片	塩	小さじ1
しょうが	1片	レモン汁	小さじ2
豚挽き肉	200g	こしょう	少々
ゆで大豆 ※①	120g	パセリみじん切り	適宜
サラダ油	大さじ4	米	400g
カレー粉	大さじ1		

※①今回はゆでてあるもの

①下準備

- ・玉ねぎ→みじん切り
- ・トマト→湯むきして種を取りみじん切り※②
- ・にんにく、しょうが→みじん切り
- ・カレールー→刻む



②フライパンにサラダ油とカレー粉、ローリエを入れて弱火で香りを出す。香りが出たらにんにく、しょうが、玉ねぎを炒める。

③玉ねぎがしんなりしたら挽き肉を炒める。火が通ったらトマトを加え、水をひたひたに注ぎ5～6分煮込む。



④③にゆで大豆と刻んだカレールーを加え、さらに5～6分煮たら、塩、こしょうで味を調え、仕上げにレモン汁をたらす。

⑤皿に盛り、パセリのみじん切りを散らして、出来上がり！！
(お好みでチーズをトッピング)



盛り付けたものを、写真を撮り、プリント後ノートに貼ってください。

3月10日(火)の解答

- | | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|
| (1) 虎 オ | (2) 古 エ | (3) 刻 ウ | (4) 霧 イ | (5) 然 ア |
| (6) 水 コ | (7) 八 ケ | (8) 業 ク | (9) 奮 キ | (10) 倒 カ |
| (11) 健 ソ | (12) 雷 セ | (13) 棄 ス | (14) 面 シ | (15) 周 サ |
| (16) 環 ト | (17) 霜 テ | (18) 滅 ツ | (19) 常 チ | (20) 機 タ |