



# とっても！！簡単 ごま塩ポテト



## 材料 (大人4人分)

- ジャガイモ・・・3個
- ごま塩・・・・・・適宜

## ♪ひとことコメント♪

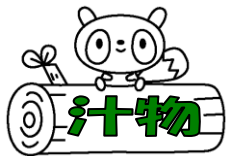
塩で味付けし、すりごまや青のりをまぶして色々アレンジできますヨ！



## 作り方

- ① ジャガイモは大きめの乱切りに切り、水にさらす。
- ② 鍋で柔らかくなるまで煮る。煮汁を捨て、鍋をゆすって水気を飛ばす。
- ③ ごま塩で味付けをする。

付け合わせにも  
ちょうどいい！



# みんな大好き！ 豆腐のカレースープ



## 材料 (大人4人分)

- 人参・・・・・・・・・・ 1本
- 玉ねぎ・・・・・・・・ 1個
- 絹ごし豆腐・・・・・・160g
- えのきたけ・・・・・・ 30g
- 鶏もも肉・・・・・・100g
- ねぎ・・・・・・・・・・ 30g
- コンソメ・・・・・・ 2個
- しょうゆ・・・・・・ 少々
- カレールウ・・・・・・ 4かけ

## 作り方

- ① 人参はいちょう切り、玉ねぎは2cm角、鶏肉は一口大に切る。
- ② 豆腐は厚さを半分にし、玉ねぎと同じくらい大きさに、えのきは2cmの長さに切る。
- ③ ねぎは小口切りにする。
- ④ 人参、玉ねぎ、えのき、鶏肉が煮えたら豆腐、カレールウ、コンソメ、ねぎを入れひと煮立ちする。

## ♪ひとことコメント♪

水の量を少なくし、マカロニを入れ上にチーズをのせて焼いたらグラタンに変身！