

平成 21 年 1 月 24 日

## 宿坊カレー

### 節分なので鬼さんのカレーを作る

お肉の代わりに油揚げとこんにゃくで代用

刺激物を避けてねぎは入れない

髪: カレー

角: キャラメルコーン

目: ウズラの卵

口: ウインナー

鼻: イチゴまたは蜜柑



レンコンの甘酢和え

レンコン薄切り

ミカン 3 個を絞ってすし酢大4

と合わせて煮る

カボチャ 1/4 個 ナス 3 個  
じゃがいも 4 個 人参 1 本  
1 口大に CUT しておく  
生姜千切りにしてごま油で  
炒めてひたひたの水で柔らか  
くなるまで茹でる。

シメジ 1 パック

すぐきみじん切り

リンゴのすったもの 1 個分  
バーモンドカレーのルー  
で味付ける。

こんにゃくスライスしてご  
ま油で炒める。油揚げ 2 枚  
は千切りにして空入りして  
おき最後に入れる。

