



## きな粉あげパン【4人分】

### 材料

コッペパン	4個
揚げ油	適量
★きな粉	80g
★砂糖	100g
★塩	2g

コッペパンは1～2分揚げて、合わせておいた★の調味料をすぐまぶします。  
きな粉と砂糖をココアに変えた、ココア揚げパンもおいしいです。

## カレーライス（ポークカレー）【4人分】

### 材料

豚肉	120g
玉ねぎ	200g
にんじん	60g
じゃがいも	200g
枝豆むき身	20g
おろし生姜	2g
おろしにんにく	2g
油	4g
レンズ豆(乾)	16g
シュレッドチーズ	20g
カレールウ	32g
ドライカレールウ	6g
デミグラスソース	36g
りんごピューレ	12g
ウスターソース	6g
濃口醤油	4g
水	360g



メニューによって違いますが、  
ルウは2種類使っています。  
玉ねぎからしっかり炒めます。  
具に火が通ってきたら、りんごピューレ、ウ  
スターソース、濃口醤油を加えます。  
味を見て、デミグラスソース、シュレッドチ  
ーズ、ルウを加えます。



## フルーツ和え【4人分】

### 材料

みかん缶	80g
もも缶	40g
パイナップル缶	80g
りんご缶	60g

味を見ながら缶詰のシロップで味付けをします。もも缶が甘いので多めに使うことが多いです。  
ヨーグルトやナタデココを入れることもあります。1部生の果物を入れてもおいしいです。