190910 一心たすけ「簡単料理・９月」

◆いつ：9月 10 日 10 時半から 12 時半
◆どこで：富岡北部町内会館
●献立：「夏野菜のキーマカレー」「苺ヨーグルトアイス」

参加費：500 円

■参加人数：２０名（男性５名）

夏休みだった「簡単料理」の９月は「夏野菜のキーマカレー」となった。実をいうと筆者はキーマカレー食することももちろん作るのも初会。超簡単であった。そでていてカレー嫌いは少ない。理性を働かせ「お代わり」こそ控えたが、隣のＳ氏が囁く「残って、お持ち帰りは無いんですかね？」には思わず苦笑してしまった。食後の歓談と続いたところで、10 月と 12 月の２回の簡単レシピを私に依頼。頭に浮かんだのは「オムライス」、懐かしい味「すいとん２０１９」、横須賀のＢ級「ポテチパン」だ。これぞ「ワンコイン簡単料理」を楽しもうと思う。（11 月は「ふれあい祭り」でお休み。）

【参加申し込み：一心たすけ代表 関野　】

文責：森純一　2019 年９月 11 日

簡単料理9月例会 by 一心たすけの会

2019.09.10

暑い暑い～。合服一番の簡単料理の会9月例会は暑さに負けないメニュー、「キーマカレー」と「キュウリとキャベツサラダ」、「いちごヨーグルトアイス」です。

実は、一心たすけの会の女性陣が、誰でも簡単に料理出来るように先にヒミツの会合を開いて「下ごしらえをして下さっていました。」
しかしい～、先月お休みだったため、皆さんの「お久しぶり～!」談義が大爆発。写真のような準備の諸注意のフォーメーションになるまで、「はあい!始めますよ～」の号令??が数回発せられ、やっと体制が整った瞬間です。たすけの会開野会長より、心の緩みはケガの元??とかの御注意ありのスタートでした。

10時30分全員集合で再度黒澤講師より説明会

パプリカ、スッキーニ(キュウリではありません)、トマト茄子の豪華野菜陣

野菜カットの後は何故か西川会長の独壇場。笑顔でひたすら炒める一人鍋と言うのでしょうか

合所:本当の舞台裏女性陣ギュウ詰めでテキパキ遂行します。

注:苺アイスは写真失敗。とても簡単に作れて、コリャ美味しい逸品でした

頂きま～す。美味しく夏バテ防止料理頂きました。来月の料理はX◎にしようとM副会長は燃えております。

2019.09.10.
北部町内会　簡単料理の会

９月　☆夏野菜キーマカレー☆いちごヨーグルトアイス

☆夏野菜キーマカレー

材料

牛豚ひき肉	250ｇ
にんにく	１かけ
玉ねぎ	中１個
トマト	中１個
ナス	２本
ズッキーニ	１本
パプリカ（黄）	１個
水	200ml
カレールー	185g（1/2 箱）

作り方

① にんにく、玉ねぎはみじん切り、トマト、なす、ズッキーニ、パプリカは1.5ｃm角に切る。
② フライパンににんにくと油を入れて熱し玉ねぎをよく炒める。そこにひき肉を入れ炒める。
③ トマト、ナス、ズッキーニ、パプリカを加えてさっと炒めたら、水を加え、沸騰したらあくを取り、蓋をして中火で約５分煮込む。
④ 一旦火を止めルーを割り入れて溶かす。再び弱火で時々かき混ぜながら約 10 分煮込む。

☆いちごヨーグルトアイス

材料

バニラアイス	150g
ヨーグルト（無糖）	150g
イチゴジャム	大さじ３

作り方

①冷凍庫に入れられる容器にバニラアイス、ヨーグルト、イチゴジャムを入れて混ぜ、固まるまで１時間ほど凍らせる。