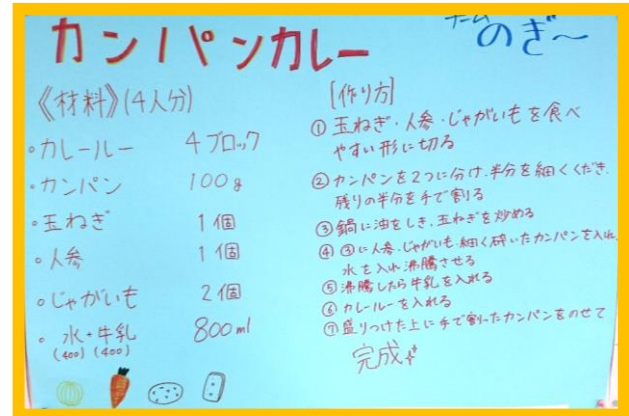


乾パンカレー

◆ 材料 ◆

・カレールー	4ブロック
・乾パン	100g
・玉ねぎ	1個
・人参	1個
・じゃがいも	2個
・水(400)+牛乳(400)	800ml



◆ 作り方 ◆

- ① 玉ねぎ、人参、じゃがいもを食べやすい形に切る。
- ② 乾パンを2つに分け、半分を細かく砕き、残りの半分を手で割る。
- ③ 鍋に油をしき、玉ねぎを炒める。
- ④ ③に人参、じゃがいも、細かく砕いた乾パン、水を入れ、沸騰させる。
- ⑤ 沸騰したら牛乳を入れる。
- ⑥ カレールーを入れる。
- ⑦ 盛り付けた上に手で割った乾パンをのせて完成。

POINT!

乾パンの砕く大きさを
変えて、食感を楽しむこと
ができる。

講師から講評

佐々木氏：半分砕いて、半分は食感を残すことは、肉が入らなくても食べごたえが出て良い。実際にカレーは災害時にはビニール袋で作ることができるんですよ。