～　ポトフ（１０人分）　～

【材　料】

手羽元	１０本
ベーコン	５枚
ソーセージ	１０本
玉葱	２ヶ
人参	１本
セロリ	１本
キャベツ	１/４ヶ
さつま芋	１本（小）
ブイヨンキューブ	１ヶ
塩	適量
水	

作り方

①．野菜は一口大に切る。

②．鍋に全ての材料を入れ、水を加えて煮る。

③．塩で味を整える。

＊あくをしっかりとること。

メ　モ

～　紅茶　～

【材　料】

紅茶	１人３ｇまたはティーパック
水	１人１５０～２００cc
（牛乳）	水量の半分くらいから
砂糖	１人１０g～

＊カルダモン

＊シナモン

作り方

①.

②.

③.

④.

⑤.

メ　モ

～　飯　～

【材　料】

米　　２Ｃ
水　　１割増し

作り方

①．米は研ぎ、水漬けする。

②．①の米をザルにとり、１割増しの水を加える。

③．強火　わくまで　→　弱火　１０～１５分　→　消火むらし　１０分

メ　モ

～　フルーツゼリー　～

【材　料】

パールアガー	１５ｇ
砂糖	大ﾋ３（３０ｇ）
缶汁	１００cc
水	５００cc
フルーツカクテル	１５０ｇ

作り方

①．ボールにパールアガー、砂糖を混ぜる。

②．鍋で缶汁、水を沸かし①のボールに加え良く混ぜる。

③．フルーツカクテルを加え、水で冷ます。

メ　モ

～　カレー　～

【材　料】

合挽肉	２００ｇ
玉葱	小１ヶ（２００ｇ）
人参	中１本（２００ｇ）
じゃが芋	中２ヶ（４００ｇ）
インスタントルゥ	４人分
水	５００cc
油	少量
塩	適量

作り方

①．玉葱はみじん切り、じゃが芋・人参は１～２㎝の各切りにする。

②．鍋に油少量を入れ、挽肉・玉葱と共に塩を加え炒める。

③．②が炒まったら水を加え、あくとりをする。

④．③に人参・じゃが芋を加え、柔らかくなったらルゥを入れ煮溶かす。

メ　モ

１．カレー
２．飯
３．ポトフ
４．ゼリー
５．紅茶