人気メニュー（昼食） ベスト3

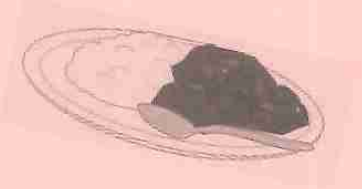
昼食メニューの中から好評なもの<u>ベスト3</u>を紹介します！

1位…鮭の塩焼き　2位…ドライカレー　3位…天ぷら

1位の鮭の塩焼きはお弁当メニューの定番ですが、えんの食卓で出している鮭は柔らかく脂がのって塩加減もちょうど良いと好評です。気のせいか鮭の塩焼きの日はお弁当お休みする利用者さんが少ないような…。

2 位のドライカレーは、ルーを使っていないのであっさりしていて、食べやすいです。今回はドライカレーのレシピを紹介します！簡単なのでぜひ作ってみてください！

ドライカレー（2～3人分）



《材料》

- 牛豚合いびき肉　240ｇ
- にんじん　60ｇ
- にんにく　2ｇ
- ケチャップ　12ｇ
- ウスターソース　16g
- 赤ワイン　6ｇ
- コンソメ　2ｇ
- 塩　2ｇ
- はちみつ　1ｇ・水　60ｇ
- 玉ねぎ　170ｇ
- しょうが　2.5ｇ
- サラダ油　3ｇ
- カレー粉　7ｇ
- しょうゆ　4ｇ
- 粉チーズ　2ｇ
- トマトジュース　80ｇ
- 牛乳　20ｇ
- 水溶き片栗粉：水分が多ければ入れる

《作り方》

① 野菜はみじん切りにする。

② 鍋に油を入れ野菜とひき肉を炒める。ひき肉の色が変わったら水、トマトジュースを入れ5分煮る。火を弱め他の材料も入れ煮る。水分が多ければ同量の水で溶いた片栗粉を入れ、かたさを調整する。

これからもおいしいものを提供できるよう頑張ります！ご感想を聞かせてください。