

家庭クラブ新聞



マスク作り

— のたび、愛知県立佐屋高等学校家庭クラブから愛
— 西市役所様へ大人用、お子様用2種のマスクを寄
付させていただきました。大人用はシンプルな白をベー
スに端には佐屋高校の校章が押されており、お子様用も同
じく校章が入っている上にこちらはカメが所々プリントされ
ている可愛いデザインのマスクとなっております。私た
ち、家庭クラブクラブはこのご時世何かできることはない
か、と話し合った結果このように寄付ができてとてもうれ
しいです。みなさまが喜んでいただけたら幸いです。



免疫力を高めるレシピ

キーマカレー

〈材料名 分量(4人分)〉

精白米 3合	玉ねぎ 1個
豚ひき肉 300g	ケチャップ 適量
水(炊飯用) 765ml	赤パプリカ 1個
トマト缶 1缶	ブラックペッパー 適量
水 トマト缶と同量	にんじん 中1本
しょうが 2かけら	鶏卵 4個
カレールー 1/2パック	ねんこん 小1つ(100g 程度)
サラダ油 適量	
ウスターソース 適量	

〈手順〉

- ①精白米を研ぎ、重量の1.5倍の水(765ml)の水を加え浸水させ炊飯する。
- ②生姜・にんにくをみじん切りにする。(チューブタイプでも可)
- ③玉ねぎ・にんじん・ねんこんは皮むき、赤パプリカは種を取り除き、それぞれみじん切りにする。
- ④サラダ油を深めの鍋にしき、しょうが・にんにくを炒める。
- ⑤しょうが・にんにくの香りがしてきたら②の野菜を加え炒める。
- ⑥野菜に火が通ったら、豚ひき肉を入れ炒める。
- ⑦豚ひき肉に火が通ったらトマト缶と水を入れ炒める。
- ⑧10分少々煮込み、汁気が少し減ったら火を止め、カレールーを加える。
- ⑨ルーが溶けたらウスターソース、ケチャップ、ブラックペッパーを入れ、味を調える。
- ⑩平らな深めの皿にご飯を盛りつけ、カレールーを注ぐ。お好みの目玉焼きをのせて完成!

