

キーマカレー



材料	分量
ひき肉	400g
玉ねぎ	3~4個
マッシュルーム	スライス1袋
ホールトマト	2缶
ニンニク	3片
しょうが	1片
赤唐辛子	2~3本
各種スパイス	適量
コンソメ	適量
塩コショウ	適量
水	適量

- ① ダッチオーブンにオイルとみじん切りにした赤唐辛子・ニンニク・しょうがを入れ、焦がさないように加熱する。
- ② みじん切りにした玉ねぎを加え、弱火でキツネ色になるまでよく炒める。
- ③ ホールトマト・ひき肉・マッシュルームを入れ、全体がなじむように混ぜながら、スパイスを加える。
- ④ お好みの硬さになるように水を加え、コンソメ・塩コショウで味を調え、完成！

ナン



材料	分量
強力粉	300g
薄力粉	300g
卵	1個
ドライイースト	小さじ4
ベーキングパウダー	小さじ3
レモン汁	小さじ3
塩	小さじ2
砂糖	大さじ1
ぬるま湯	350cc

- ① ボールの中に材料を全て入れる。(ぬるま湯は少しづつ)
- ② はじめはヘラなどでこね、粘りがでてきたら手でこねる。
- ③ 濡れふきんなどをかけて、30分程寝かせる。
- ④ 生地を成型し、厚さ5mm程度に伸ばす。
- ⑤ ダッチオーブンのふたをプレヒートさせ、油をひかずに両面を焼いて完成！

キャベツそのままスープ



材料	分量
キャベツ	1個
ベーコン	300g
塩コショウ	適量
水	1.5L



- ① 包丁でキャベツの芯をくり抜き、キャベツ全体に味がしみこむように、包丁でところどころに切り込みを入れる。
- ② ベーコンを適当な大きさに切る。
- ③ ダッチオーブンを予熱しておき、ベーコンを入れて炒める。
- ④ ベーコンから油が出てきたら水を入れる。
- ⑤ 水が沸いてきたら、キャベツをダッチオーブンに入れる。(くり抜いたほうを下にする)
- ⑥ ダッチオーブンのふたをして、弱火で40分程煮込む。
- ⑦ キャベツが柔らかくなっていれば、塩コショウをして完成!

メロンパンケーキ



材料	分量
メロンパン	2個
ゆであずき	1缶
牛乳	400cc
卵	1個
砂糖	適量
シナモンパウダー	適量

- ① 耐熱皿かフライパンの柄をとったものに、メロンパンを1口サイズにちぎって敷き詰める。
- ② 牛乳・卵・砂糖を混ぜた液体を、敷き詰めたメロンパンの上からかけてしっかりなじませ、その上にゆであずきを散らし、シナモンパウダーを振りかける。
- ③ プレヒートしてあるダッチオーブンに下網を敷き、材料の入った耐熱皿を入れる。
- ④ ダッチオーブンの上下から、中火で15分程加熱して完成！

焼きリンゴ



材料	分量
リンゴ(紅玉)	1個
シナモンパウダー	適量
バター	適量

- ① リンゴの芯をくり抜く。
- ② くり抜いた部分に、バター・砂糖・シナモンパウダーを入れる。
- ③ リンゴをアルミホイルで包む。
- ④ プレヒートしてあるダッチオーブンに、下網を敷き、その上にリンゴを入れる。
- ⑤ ダッチオーブンの上下から、中火で20分程加熱して完成！