

# ▲△女性委員会ページ▲△

## 報告

### 近畿ブロック女性委員会 開催

全国女性集会 in 和歌山開催  
に向けた検討を行う・・・6/30

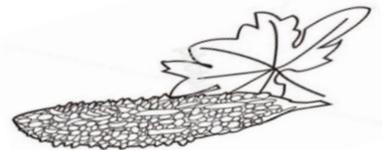
### 女性のための登山教室

同窓会山行・・・中山連山  
8月25日(雨天9月1日)  
24期及び25期受講者対象  
...

### いよいよ山筋サポーター養成講座開催

12月7～8日  
登山はスポーツ・・・若い内から身体を作って  
息の長い登山を

## 乾燥野菜のカレーライス



材料 9皿分(4～5皿分×2)

- ・米 5カップ ・水 1300(6/1/2) ・豚こま切れ肉 500g
- ・乾燥野菜(にんじん 3本、なすび 5本、ゴーヤ 1本、たまねぎ 3個)
- ・サラダ油 大さじ2杯 ・カレールー 1箱(9皿分)

<事前準備>

にんじん・なすびは乱切り、たまねぎは適当な大きさのくし形に

ゴーヤは種を取り除き、1.5cmほどの厚切りに

干し方と時間・・・数時間～1日干す。保存方法と期間・・・冷蔵庫で3～4日

豚こま切れ肉は前日に塩コショウして、ラップに包み冷凍したものを使います。

<作り方>

- ① 鍋にサラダ油を熱し、冷凍の豚こま切れ肉と乾燥野菜をよく炒めます
- ② 水を加え、沸騰したらアクを取り材料が柔らかくなるまで約15分煮込みます
- ③ いったん火を止めてルーを割り入れて溶かします。
- ④ 再び弱火でとろみがつくまで約10分煮込みます。