

【小学生の部】

新庄小学校 4年生の作品

野さいたっぷりトマトキーマカレー

優良



アピールポイント

野さいぎらいな人でも、カレーなので、気にせず食べられると思います。

審査員のコメント

野菜の水分を利用し、野菜のおいしさ、栄養たっぷりのカレーですね。野菜嫌いの子にも、喜ばれそうです。

材 料（4人分）

ごはん・・・180g×4
玉ねぎ・・・中1個(150g)
にんじん・・・小1本(80g)
なす(ズッキーニでもよい)
・・・小1本(100g)
ピーマン・・・2個(40g)
にんにく・・・1かけ

枝豆・さやから出して 30g
コーン・・・・・・・・40g
油・・・・・・・・大さじ1
ぶたひき肉・・・・200g
トマト・・大2個(400g)
水・・・・・・・・200ml
カレールー・・・・4皿分

作 り 方

- ①玉ねぎ、にんじん、なす、ピーマン、にんにくをみじん切りにし、枝豆とコーンも合わせて、油を熱した鍋でいためる。
- ②野菜がしんなりしてきたら、ひき肉を入れていためる。
- ③ひき肉に火が通ったら、湯むきしたトマトをきざんで入れ、トマトの形がなくなるまでいためたら、カレーのルーを加えてにこむ。ルーがとけたら、水を加えてにこむ。



学校給食賞