

【中高生の部】

柳井中学校 1年
橋本 杏南さん

優良

カラフルカレー炒め



作品のアピールポイント

よくかむ食材を使って、多くの人が好むカレー味にしました。手軽に作れ、いりどりもよく、おいしいです。

審査員のコメント

カレールウを使い、みんなが好きな味の仕上がりでした。ごはんによく合いそうです。

材 料（4人分）

だいこん・・・150 g
にんじん・・・100 g
むきえだ豆・・・100 g
むし大豆・・・36 g
ツナ・・・小1缶(70 g)
コーン・・・50 g

〔 カレールウ・1 かけ(20 g)
お湯・・・50ml ていど

※カレーのルウと水を耐熱容器に入れて電子レンジで1分程度加熱しても溶けます。

作 り 方

- ①だいこんとにんじんを5mmのいちよう切りにする。
 - ②だいこんとにんじんを時短のため、かるくゆでしておく。
 - ③ツナの油を使って全ての材料をいためる。
 - ④カレールウをとかして③に入れ、いため合わせて完成。
- ※カレールウは、だまになりやすいのでお湯にとかしてまぜる。