

【中高生の部】

柳井中学校 1年生の作品

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、いんどりもよく、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のちょう切りにする。
- 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。