【中高生の部】　柳井西中学校 1 年　谷川　楓花さん

五感で楽しむ ドライカレー



学校給食賞

材　料（６人分）

高野どうふ
・・・・・ 2 まい(乾 35ｇ)
とり肉・・・・・・・200ｇ
かぼちゃ・・1/8 個(120ｇ)
☆ れんこん・・・1 節(120ｇ)
☆ にんじん・ 大 1/2 本(80ｇ)
☆ たまねぎ・大 1/2 個(100ｇ)
ピーマン・・ 大 2 個(60ｇ)
ズッキーニ・小 1 本(120ｇ)
オクラ・・・ 10 本(100ｇ)
コーン(かんづめ) ・・120ｇ
A カレー粉・・・・大さじ 2
A 小麦粉・・・・・大さじ 2
B 水 ・・・・・・・・100ml
B コンソメ(顆粒)・大さじ 1
B ケチャップ・・・大さじ 2
B ウスターソース・大さじ 2
B マヨネーズ・・・小さじ 1
油・・・・・・・・・大さじ 1

作 り 方

①オクラは輪切りにし、コーンはしるを切っておく。高野どうふは水でもどし、固くしぼる。

②その他の野菜と高野どうふ、とり肉を大きめのみじん切りにする。れんこんは水にさらす。

③☆を耐熱容器に入れ、電子レンジで 2 分くらい加熱する。

④フライパンに油を熱してとり肉を炒め、高野どうふと全ての野菜を加えていためる。A をふり入れていため、B を入れ、しるっぽさがなくなるまでいためる。

◎作品のアピールポイント

肉のような食感で、栄養のある高野どうふを肉の足しとして入れました。たくさんの食感を楽しみながら食べられるようにしました。

◎試食モニターのコメント

・見た目がカラフルで楽しさがあり、野菜がほうふで美味しかったです。

・高野どうふは、とり肉のような食感で分からないくらいでした。

・いろんな食感が楽しめました。