

第14回 食糧学院 高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理
番号

RY1003

メニュー名

さつまいもが甘～いキーマカレー カルシウムたっぷり味噌ドレッシングサラダ



学校名/氏名

私立横浜創学館高等学校	1年
HK	

PR文

祖父母への感謝を込めて作りました。80代と高齢のため、具が細かく食べやすいキーマカレーにしました。秋の味覚のさつまいもがほんのり甘いカレーです。カルシウムをたっぷり入れた味噌ドレッシングのサラダも作りました。栄養バランスを考え、いつまでも元気でいてほしいという願いを込めました。

調理時間

80分

材料	作り方
<p>【さつまいもが甘～いキーマカレー】</p> <p>米 1合 水 200CC 豚ひき肉 150g 玉ねぎ 1/2 人参 1/3 さつまいも 1/3 塩 少々 にんにく 少々 (チューブ) 野菜だし 少々 (粉末) カレー粉 2かけ</p> <p>【カルシウムたっぷり味噌ドレッシングサラダ】</p> <p>フリルレタス 4～5枚 しらす干し 12～15g ミニトマト 6個 油あげ 1/2枚 スライスチーズ 1/2枚 ☆みそ 大さじ1/2 ☆マヨネーズ 大さじ1 ☆オリーブオイル 少々</p>	<p>【キーマカレー】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①玉ねぎ、人参、さつまいもを1cm角に切る ②フライパンに油をひき、にんにくチューブを入れる ③②にひき肉を入れて塩少々を加えて中火で1～2分ほどいためる ④①をすべて入れて、玉ねぎが透明になるまで1～2分いためる ⑤一度火を止めて水と出汁を入れて5分程煮る ⑥火を消してからカレー粉を入れて、混ぜながら弱火で溶かし水分が少なくなったら完成 <p>【サラダ】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①フリルレタスを一口大にちぎる ②油あげを1cmの短冊型に切ってからオーブンで4分ほど焼いてカリッとさせる ③スライスチーズを1cm角に切る ④☆のドレッシングの材料をすべてまぜる ⑤油あげ以外をすべて混ぜ合わせて、最後に油あげをのせて完成