



ぶもん
部門

- ① どんぶり・ご飯部門
 - ② 麺・スパゲティ部門
 - ③ カレー・シチュー部門
 - ④ スープ・味噌汁部門
- (*該当部門に○を入れてください)

(3)年 (A)組 名前(紀井 徠煌)
 いっしょに考えた人の名前(紀井 明子・母)

レシピのタイトル

おながスッキリ!! やる気まんまん!! バナナひきカレー!!

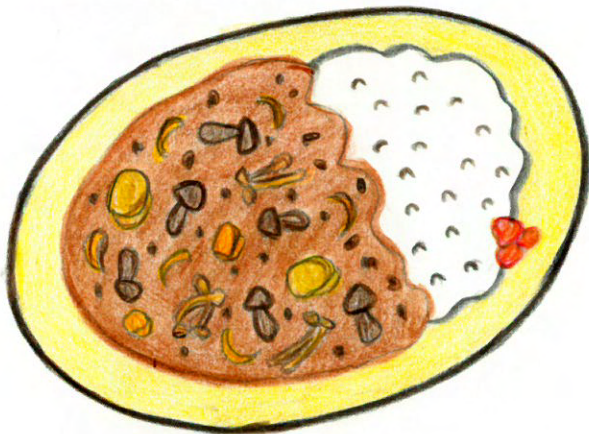
ざいりょう にんげん
(材料4人分)

- ・お母さんのひき肉 (今回は牛) 300g位
- ・玉ねぎ 半分
- ・人参 1/2本
- ・じゃがいも 2個
- ・しめじ 半分(500g位)
- ・えのき 半分(100g位)
- ・バナナ 半分~1本
- ・カレールー (今回はバモントカレー中辛) 半分
- ・水 850ml位
- ・油 大さじ1

つくかた
(作り方)

- ① 材料を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油を熱し、ひき肉とバナナを入れる。バナナを潰しながら一緒に炒める。
- ③ 玉ねぎ、人参、じゃがいもを加え、炒める。
- ④ 水を加え沸騰させ、アクを取る。
- ⑤ しめじ、えのきを加え煮込む。
- ⑥ ルーを入れたら完成!!

かんせい
(完成のイラスト)



(工夫したところや、このレシピにした理由)

ぼくは、バナナが少し里になると、そのまま食べるのが苦手です。そんな時はお母さんがバナナをカレーにゆで入れて作ってくれます。ほんのり甘くなってとてもおいしくなります。バナナやきのこは、お母さんの言周りを整えてくれると教えてもらいました。お腹がスッキリすると、勉強も運動もやる気まんまんになるのでみんなにも食べてもらいたいと思います。