



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)

( 1 ) 年 ( C ) 組 名前 ( )

いっしょに考えた人の名前 ( )

レシピのタイトル

### 野菜たっぷりキーマカレー

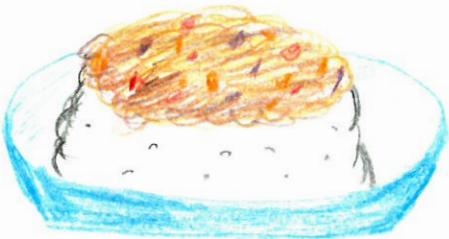
ざいりょう にんぷん  
(材料4人分)

- |         |         |          |            |
|---------|---------|----------|------------|
| 鶏ミンチ    | -       | 200g     |            |
| A (トマト) | -       | 1玉       |            |
|         | ナス      | -        | 1/2本       |
|         | 人参      | -        | 1/2本       |
|         | 玉ねぎ     | -        | 中1ヶ        |
|         | セロリ     | -        | 白い部分を10cm位 |
| 塩・コショウ  | -       | 少々       |            |
| 調味料     | コンソメスープ | -        | 150cc      |
|         | カレールー   | -        | 150g       |
|         | 醤油      | -        | 小さじ1       |
| ケチャップ   | -       | 大さじ2     |            |
| 砂糖      | -       | 小さじ1     |            |
| お好みソース  | -       | 大さじ1     |            |
| ご飯      | -       | 180g x 4 |            |

つくかた  
(作り方)

1. Aをみじん切りにする。
2. フライパンにサラダ油を入れて熱して、鶏ミンチを炒める。
3. 2が半分位火が通ったら、1を加えてさらに炒める。
4. 野菜が軽く炒まったら、コンソメスープを加えて中火で約5分煮込む。
5. 水分がフライパンに残っている状態で調味料を加え、弱火で5分煮込む。
6. ご飯の上に盛り付けて完成です。

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)

このレシピは、我が家でも特に人気が高く、給食レシピコンテストに是非このレシピで応募してほしいと言われました。カレー味なので、どんな野菜を入れても美味しく食べてくれます。