



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(西村 彩世乃)
 いっしょに考えた人の名前(西村 由美(母))

レシピのタイトル

冬瓜パワースでめざせ合格カレー

(材料4人分)

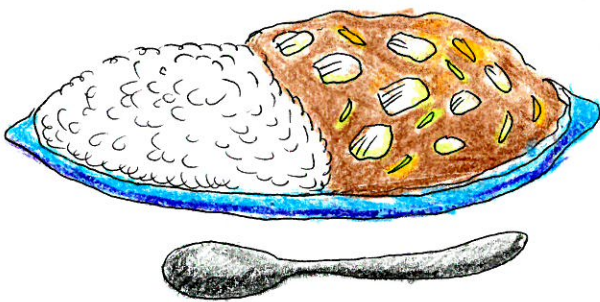
冬瓜 1/2コ ... ラグビーボールぐらいのもの

- A (たまねぎ 小1コ
にんじん 100g
マッシュルーム 100g
カレー 1/2箱
水 800g
和風だしのもと 1袋 (8g入り)
- B (うすぎり豚ばら肉 200g
しょうが (小かけすりおろす) 少々
ねぎ 2本ほど (小口切りに)
- C (しょうゆ 大さじ2
酒 大さじ1
さとう 大さじ1
水溶きがたかり粉 (水・大さじ2
がたかり粉 大さじ1)

(作り方)

- ① 材料を切ります。冬瓜は、が厚い皮と中のたねはとりのぞいて一口大に切ります。
Aの材料は細切りにします。
うすぎり豚ばら肉は、食べやすく切ります。
- ② 冬瓜も A、B、C も入れて火少め煮ます。
- ③ 水 800g と和風だしのもと 1袋を入れて 20分煮ます。
- ④ 火を止めてカレーと小口切りのねぎと水溶きがたかり粉をいれて5分程度煮て出来あがり

(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)

冬瓜」という野菜を知っていますか？食べたことがないお友だちもいるかもしれませんが、岡山県の特産品として東京や大阪にも出荷されている野菜です。まさに勉強で上を目指している私たちにぴったりだと思いました。ビタミンCやカリウム、サポニンという免疫力を高めてくれる栄養もふくんでいます。味は大好きなカレー味にしました。