

## 平成29年度 教育委員会賞

### 北九州野菜いっぱいドライカレー



【生徒のおすすめポイント】  
野菜嫌いを克服できるように  
北九州市産の野菜をたくさん使  
った献立です。たけのこの食感  
がアクセントになっています。

※給食用に献立をアレンジしています。

#### 【材料】（4人分）

・ご飯	880g
・鶏ひき肉	80g
・しょうが	少々
・にんにく	少々
・サラダ油	小さじ1
・たまねぎ	130g
・にんじん	70g
・たけのこ水煮	60g
・じゃがいも	90g
・トマト	45g
・小松菜	50g

#### 〈A〉

・カレー粉	小さじ1強
・酒	小さじ1弱
・みりん	小さじ1弱
・しょうゆ（こいくち）	小さじ1弱
・ソース	小さじ1強
・コンソメスープのもと	小さじ1強

#### 〈水溶き片栗粉〉

・片栗粉	小さじ1強
・水	大さじ1/2

・ローレル	少々
・水	40ml
・塩	少々

#### 【作り方】

- ① しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじんはみじん切り、たけのこ水煮、じゃがいもは1cm角切り、トマトは1.5cm角切り、小松菜は1cmに切る。
- ② サラダ油を熱し、鶏ひき肉、しょうが、にんにくを炒め、あく、油をとる。
- ③ たまねぎ、にんじん、じゃがいも、たけのこ、トマトを入れ、炒め、水を入れ、煮る。
- ④ あく、油をとり、コンソメスープのもとを入れ、煮る。
- ⑤ 〈A〉で調味し、小松菜を入れ、煮る。
- ⑥ ローレル、水溶き片栗粉を加えて煮る。
- ⑦ 塩で味をととのえる。