

# 「おもてなし料理・菓子コンテスト」

## 学校給食で活用された応募レシピ

H23. 7. 21(木) 中津川市立小鳩保育園給食室

### アマチュア部門 ごはんの部

|       |                  |
|-------|------------------|
| 作品名   | にこまないカレー         |
| 応募者氏名 | 張山 星香 (はりやま せいか) |
| 県産食材  | トマト、なす           |



### ◆使用材料 4人分

| 材 料 名 | 数 量   | 材 料 名 | 数 量  |
|-------|-------|-------|------|
| トマト   | 1個    | カレー粉  | 4かけら |
| なす    | 1本    | 和風だし  | 1つまみ |
| 牛ひき肉  | 中1パック | 豆腐    | 1丁   |
| 鶏胸ひき肉 | 小1パック |       |      |

### ◆作り方

- ①トマト・なすを1cm角くらいに切る。
- ②ひき肉から順番に炒める。
- ③豆腐をくずして入れる。
- ④和風だしで味付けをする。
- ⑤カレー粉を細かくして入れて、全体に味がなじむようにする。