

「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. 6. 27(月) 中津川市立坂本小学校調理場

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。