

メニュー名

まるごとフランスパンカレー

学校名: 東京農業大学第一 高等学校

氏名: 中里 雛乃

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～
私からのメッセージ

日頃の家族への感謝の気持ちをこめてつくりました。
家族みんなが好きなカレーを中に入れて、私の家族は、いつもたくさん食べるのでまるごとフランスパン1本つけてボリュームを多くしました。これを食べて1日元気に過ごしてほしいです。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント
*** フランスカレーパン ***		
フランスパン	1本	① にんじんとじゃがいもたまねぎをいためる、鍋から取り出す。 ② 牛肉を焼き、①と合わせる。 ③ 水を500ml入れて煮込む。 ④ ある程度煮こんだら、カレールーを入れて、弱火でじっくり煮こむとカレーが完成！ ⑤ フランスパンを水平に切る。 切るときは上部を薄めに切り、ふたになるようなイメージで。 ⑥ 下部のパンをくりぬき、カレーを入れる。 ゆでたブロッコリーとくりぬいたパンも入れる。 ⑦ 80gのチーズをのせてオーブントースターで10分焼く。 残り1分くらいでパンの上部も一緒に焼く。
にんじん	1本	
じゃがいも	2個	
ブロッコリー	100g	
たまねぎ	半分	
牛肉	200g	
カレールー	半分	
チーズ	80g	
水	500ml	
*** スープ ***		
しめじ	120g	① ブロッコリー、ショートパスタを固めにゆでる。 ② しめじを食べやすい大きさに手で割く。 ③ 鍋にしめじを入れ中火でしっかりと炒め、軽く塩・こしょうする。 ④ 鍋に水を加えて煮立ってきたら中火にし、 ⑤ 豆乳を加えて沸騰させないように加熱する。 ⑥ 鶏ガラスープの素を加えて、塩・こしょうで味を整えたら、 ブロッコリー、ショートパスタを入れ、数分後、火を止めしょうがを加える。 * 豆乳を煮立たせるとかたまりができるので注意
水	200ml	
豆乳	200ml	
鶏ガラスープの素	5g	
ショートパスタ	20g	
塩	適量	
こしょう		
ブロッコリー	50g	
しょうが	適量	