

メニュー名

元気一杯 カフェ風 キーマカレー♡

学校名: 白鷺大学足利高等学校

氏名: Aさん

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

いつも一緒にいて元気をくれる弟に心を込めてつくりました。テニス部で夜練もやっていてとても頑張っています。そんな弟の大好きなキーマカレーを作ってもっと力がつくように健康も考えました。これからも楽しく頑張ってくれたら嬉しいです。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント	調理時間 90分 ※調理時間は2名分を作る合計の調理時間
○キーマカレー			
豚ひき肉	500g	①人参、タマネギをみじん切りにする。 ②フライパンに油をひき、①を炒めてタマネギが透明になったら一旦、皿に移す。 ③フライパンにもう一度油をひき、豚ひき肉を入れ、炒める。 火が通ったら、②を入れ炒める。 ④③が炒められたら、そこに200mlの水を入れ、カレー粉を入れて煮込む。 ⑤米を研ぎ水を入れ、雑穀米を1袋入れよく混ぜ炊く。 ⑥皿に盛りつけて完成。	
人参	1/2個		
タマネギ	1個		
水	200ml		
油	少々		
カレー粉	2個		
米 雑穀米	2合 1袋		
○タンドリーチキン			
鶏胸肉	1枚	①鶏胸肉は余分な脂肪を取り、ひと口大に切る。 ②コンソメの素をまぶし、ビニール袋に入れ、<たれ>を加え混ぜ、15分ほど漬け込む。 ③フライパンに油を入れ、弱めの中火で7～8分、鶏肉にこんがり焼き色がつくまで焼く。 ④焼き終わったら、キーマカレーと同じ皿に盛りつける。	
コンソメの素	小さじ1/4		
<たれ>			
・トマトケチャップ	大さじ1		
・プレーンヨーグルト	大さじ1/2		
・オリーブオイル	大さじ1/2		
・カレー粉	小さじ1		
油	少々		
○サラダ&デザート			
レタス	1枚	①レタスは手でちぎり、キャベツは千切りにする。 ②プチトマトを乗せて好みのドレッシングをかけて皿に盛りつけて完成。	
キャベツ	1枚		
プチトマト	2個		
ヨーグルト	80g	③デザート用の皿にヨーグルトを入れ、はちみつをかけていちごジャムを乗せたら完成。	
はちみつ	少々		
いちごジャム	少々		