

第10回 食糧学院 東日本高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理番号 SY1122

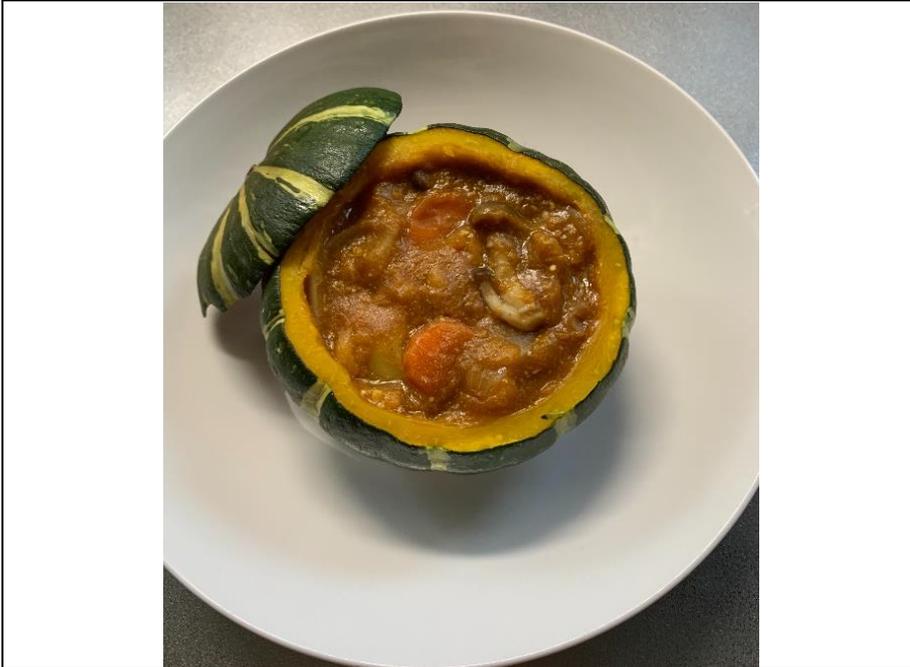
メニュー名

丸ごとまんまるかぼちゃカレー

学校名/氏名

長野県上田千曲高等学校

K・M



PR文

最近食欲が落ちてきてしまったおじいちゃんのためにおじいちゃんの大好きなかぼちゃを丸ごと1個使って器まで食べれるカレーを作りました。具材は食べやすいように柔らかくなるまでよく煮て、見た目からも食欲が湧くようにかぼちゃを器にしました。私が作った料理で少しでも食欲が湧いて、笑顔になって欲しいです。

調理時間

60 分

※調理時間は2名分を作る合計の調理時間

工程名	材料・分量	作り方と調理のポイント
1 かぼちゃの器	かぼちゃ(小2個)	①かぼちゃをよく水で洗い、濡らしたキッチンペーパーで包む。お皿に乗せて電子レンジで600wで10分加熱する。 ②かぼちゃに火が通って柔らかくなったから上から3cmほどのところで切る。(蓋の部分になる) ③器になる部分をスプーンなどでくり抜く。種は捨てて、実はお皿に分けておく。 ④くり抜いたかぼちゃは冷蔵庫で冷やしておく。
2 かぼちゃのペースト	くり抜いたかぼちゃ(2個分)、牛乳(100ml)	①鍋にくり抜いたかぼちゃと牛乳を入れて中火で煮込む。水分がとんでペースト状になるまでよく煮込む。
3 カレールー	かぼちゃのペースト 水(150ml) にんじん(4分の1個) じゃがいも(2分の1個) 玉ねぎ(4分の1個) しめじ(4分の1) カレールー(25g) ソース(大さじ4分の1) ケチャップ(大さじ4分の1)	①にんじんは半月切り、じゃがいもは1口大に切り、玉ねぎは薄切りにし、しめじは2本ずつほどに分けておく。カレールーは細かく刻んでおく。 ②鍋ににんじん、じゃがいも、玉ねぎ、しめじ、水(100ml)を入れ、中火で具材が柔らかくなるまでよく煮込む。 ③具材が柔らかくなったらかぼちゃのペーストとカレールー、水(50ml)を容れ中火で煮込む。カレールのルーが溶けたらソースとケチャップを加え、さらに煮込む。煮込みすぎってしまったら水を少しづつ加える。 ④冷蔵庫で冷やしておいたかぼちゃの器にカレールのルーを入れる。こぼれやすいので注意。

4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			