

# 第11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  
SY1252

## メニュー名

野菜いっぱいのドライカレー

## 学校名/氏名

東京農業大学第一高等学校



## PR文

ドライカレーは普段母親に作ってもらっていて僕はとてもそのカレーが大好きなので僕がそのカレーを作ってそこに少しのアレンジとトッピングを加えて、いつも僕にお弁当やご飯を作ってくれることへの感謝の気持ちとしてこのカレーを作ることにしました。アレンジのポイントとしてはなるべく多くの野菜を作ることを心がけました。

## 調理時間

75 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 カレーの具	玉ねぎ、ひき肉 200g ニンニク ひとかけ お酒 適量 油 大さじ1 しょうが ひとかけ	①玉ねぎをなるべく均等になるようにみじん切りにする。 ②しょうが、ニンニクをみじん切りにする。
2 カレーの具を炒める	先程作った具	①大さじ1の油を入れて生姜とニンニクの色が変わるまで炒める。 ②酒を適量入れ、みじん切りにした玉ねぎを入れる。
3 カレー作り	作ったカレーの具 トマトのホール缶 コンソメ 一個 コーヒーの粉 カレー粉	①カレーの具を炒めたらトマトのホール缶、コンソメを入れる。 ②粉末のカレー粉を入れ、その後アレンジとしてコーヒーの粉を入れる。
4 トッピング作り	ゆで卵 一個 まいたけ 3、4個 トマト 4個 ナス 一個 ピーマン 一個 レンコン 半分	①ナスやレンコンは先に少しだけ水につけておく。 ②それぞれ適当な大きさに切る。 ③全て素揚げし、カレーの上に盛り付けする。