

# 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  
SY1292

メニュー名

キムたま納豆カレー

学校名/氏名

東京農業大学第一高等学校



PR文

感謝を伝えよう

日々弁当や料理を作ってくれる母に元気を出してもらうため、キムチや納豆を入れることで腸内環境の改善や健康増進に繋がる食材をカレーと組み合わせてみました。またカツはカレーに合う上、縁起が良い食べ物だと思ったので組み合わせました。

調理時間

70 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 切る&ジャガイモレンジ温め	ジャガイモ 2 個 玉ねぎ 2 個 にんじん 1 本	①ジャガイモを 600W で 6 分間温める ②皮を剥いたにんじんとジャガイモをざく切りにする ③玉ねぎは皮を剥き洗ってから薄切りにする
2 炒める	先程の行程①で切った材料 油適量	①フライパンに油を引き玉ねぎを炒める ※きつね色になるくらいまで炒めることがポイント ②にんじんを入れ炒める ③炒めた野菜を圧力鍋に移す
3 カレールー作り	水 500cc カレールー固形 1 箱の半分 コンソメ1つ ウスターソース少々	①圧力鍋に水を入れる ②沸騰したらコンソメを入れ、深いコクを出す ③火を止めて固形のカレールーを入れる ④ウスターソースで味を整える
4 鶏むね肉を揚げる	鶏むね肉 1 枚 塩胡椒 卵 1 個 薄力粉適量 パン粉 1 カップ	①鶏むね肉を薄くスライスする ②塩胡椒を振りかけ、薄力粉、卵、パン粉の順番でつける ③170 度の油でじっくりと揚げる

5	トッピング	ご飯好きな量 納豆 1 パック 卵 1 個	①フライパンに油を引き目玉焼きを作る ②ご飯をお皿に盛り付けカレールーを周りに入れる ③目玉焼きをのせキムチと納豆をトッピングする
---	-------	-----------------------------	---