

徳島市食育コンテストで入選に入った南部中学校1年の生徒さんのレシピです。

いつものカレーに比べて、不足しやすい食物繊維が多めにとれます。根菜カレーはよくありますが、こんにゃくまで入っているレシピは珍しいのでは・・・。

筑前煮などの和風の根菜料理が苦手な人もカレーに入れると断然食べやすくなるので、お家でも一度試してみてくださいね！



1月の給食より

筑前煮カレー

材料（4人分）

とり肉	100g
たまねぎ	220g
じゃがいも	140g
にんじん	60g
ごぼう	60g
れんこん	60g
いんげん	20g
こんにゃく	40g
ちくわ	40g
サラダ油	適量
カレールウ	60g
脱脂粉乳	8g
ウスターソース	小さじ1程度
しょうゆ（淡口）	小さじ1程度
純カレー粉	少々
水分	350cc程度

※水分量は、蒸発量等で大きく変わるので調節してください。

《作り方》

- ① こんにゃくは下ゆでし、いんげんは塩ゆでする。
- ② れんこんとごぼうは小さめの乱切り、にんじん、ちくわ、こんにゃくは乱切りまたは角切りにする。じゃがいも、たまねぎは大きめの角切りにする。
- ③ れんこんとごぼうは、水にさらしておく。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒め、たまねぎを加えて透き通るまでよく炒める。こんにゃく、ごぼう、れんこん、にんじん、じゃがいもを順に入れて炒め、水を加え、沸いたらアクをとる。
- ⑤ 脱脂粉乳はぬるま湯で溶いておく。
- ⑥ 具材が柔らかくなったら、ちくわを加え、カレールウと⑤を入れ、ウスターソース、しょうゆで味を調べ煮込む。
- ⑦ さやいんげんを加えて仕上げ

る。