

# チャレンジしよう！朝ごはん

名前 <sup>もり</sup>森 <sup>し</sup>史 <sup>ほ</sup>帆 福崎東中学校 2年

タイトル 色といどい夏野菜キーマカレー



料理名	材料	分量 (1人分)	作り方 (調理時間 20分)
キーマカレー	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>とりミンチ肉</li> <li>たまねぎ</li> <li>にんじん</li> <li>エリンギ</li> <li>セロリ</li> <li>トマト</li> <li>赤ワイン</li> <li>カレールウ</li> <li>水</li> <li>トマトケチャップ</li> <li>ウスターソース</li> </ul>	白米+もちむぎ 30g 50g 20g 20g 50g 1/2個 大さじ2 30g 90cc 小さじ1 小さじ1	① 具を少し粗めのみじん切りにする(フードプロセッサー)。 ② シリコンスチーマーに全ての具材を入れ、赤ワインをふりかけて混ぜ、電子レンジ(600w)3分加熱する。 ③ 水、ケチャップ、ウスターソース、カレールウを入れて軽く混ぜ、2分加熱する。 ④ スプーンでよく混ぜ、とろりとなれば出来上がり。
サラダ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ブリーツレタス</li> <li>水菜</li> <li>パプリカ赤</li> <li>にんじん</li> <li>コーン</li> </ul>	適量 適量 適量 適量 適量	① ブリーツレタスは適当な大きさ。 ② 水菜、パプリカ、にんじんは千切りにする。 ③ ①と②とコーンを器に盛る。
トマトジュース	<ul style="list-style-type: none"> <li>トマト</li> <li>さとう</li> </ul>	1個 少々	① トマト、さとう、氷を入れミキサーにかける。
フルーツ	<ul style="list-style-type: none"> <li>オレンジ</li> <li>パイナップル</li> </ul>	少々 少々	① それぞれ切って盛り合わせる。
ヨーグルト	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヨーグルト</li> <li>ジャム</li> </ul>		① 器にヨーグルトを入れ、ジャムをそえる。

献立のPR(工夫したところ・感想など)

シリコンスチーマーを利用して時間短縮。