

勤労食×名古屋文理大学×農務課

料理名

栄養満点安城大豆ドライカレー

調理方法

炒める

材料（1人分）

玉ねぎ	1/4個
ピーマン	1/2個
セロリ	10g
にんにく	1/2個(1片)
にんじん	1/8本
チンゲン菜	5g
卵	1個
牛豚ひき肉	40g
サラダ油	大さじ1/2
大豆（蒸したもの）	25g
カレー粉	小さじ1と1/2
トマトケチャップ	大さじ1/2
ウスターソース	大さじ1/2
ご飯	200g
塩こしょう	少々

作り方

【準備】

玉ねぎ、ピーマン、セロリ、にんにくをみじん切りにする。

にんじんを縦長に8分の1等分に切る。

切ったにんじん、チンゲン菜を蒸す。

目玉焼きを作る。

①熱したフライパンに油をひき、牛豚ひき肉とにんにくを一緒に炒める。

②みじん切りした玉ねぎ、ピーマン、セロリと蒸した大豆を①に入れて、中火でしんなりするまで炒める。

③②にカレー粉を入れ、混ぜたらトマトケチャップとウスターソースを入れて焦げないように気を付けながら炒める。

④③にご飯をいれて、からまるまで炒める。

⑤塩こしょうをふって味を調える。

⑥⑤をお皿に盛り、蒸したチンゲン菜とにんじん、目玉焼きを盛り付けて完成。

目玉焼きの黄身の部分でソフトボールの「ボール」と「太陽」を表現！

目玉焼きと蒸した野菜をご飯と混ぜながら食べることが出来るので、

最後まで飽きずに食べることが出来ます。

アドバイス

大豆は、水煮ではなく蒸し大豆を使うことで、大豆の甘みと食感を感じることが出来ます。

