

勤労食×名古屋文理大学×農務課

料理名

そばめしキーマカレー

調理方法

炒める

材料（1人分）

チンゲン菜	20g
ソフト麺	70g
ご飯	120g
乾燥小えび	3g
鶏がらスープの素	5g
塩こしょう	少々
玉ねぎ	30g
にんじん	30g
しょうが	適量
にんにく	適量
大豆ミート	30g
カレールー	10g
ウスターソース	5g
砂糖	3g
サラダ油	適量

作り方

- 【そばめし】
- ①チンゲン菜をざく切りにする。ソフト麺を粗く刻む。
 - ②フライパンを中火で熱し、サラダ油を入れ、①とご飯と乾燥小えびを炒める。
 - ③鶏がらスープの素と塩こしょうで味を調べて完成。
- 【キーマカレー】
- ①玉ねぎ、にんじんをみじん切りにする。
 - ②フライパンを中火で熱し、サラダ油を入れ、しょうがとにんにくを香りが出るまで炒める。
 - ③②に玉ねぎ、にんじん、大豆ミートを入れ、さらに炒める。
 - ④カレールー、ウスターソース、砂糖を加え、混ぜ合わせる。
- ⑤そばめしと、キーマカレーを盛り付けて完成。

そばめしの麺はソフト麺を使って「ソフトボール」とかけています。
ご飯と麺、2つの炭水化物でボリュームのあるメニューにしました！

