



食べて健康プロジェクト

だれでもおいしく、かんたんに!



「鍋で健康」レシピ応募用紙

タイトル (献立名又は料理名)

まろ やか カレー鍋

ジャンル 該当項目に○

和風 () 洋風 (○)

中華 () その他 ()

使用品目 使用した品目に○
※7品目以上使用すること

肉類	<input type="radio"/>	緑黄色野菜	<input type="radio"/>
魚介類		果物	
卵		海藻	<input type="radio"/>
大豆・大豆製品	<input type="radio"/>	いも	<input type="radio"/>
牛乳・乳製品	<input type="radio"/>	油脂	<input type="radio"/>



材料	分量 (5人分)
----	----------

チーズ	適量
じゃがいも	5ヶ
人参	1本
キャベツ	1/2個
しめじ	1袋
玉ねぎ	2個
ウィンナー	10本
ふた肉(バラ肉)	25g
にんにく	1かけ
豆乳	400mL
カレーゆ	2個
しょうゆ	大さじ1
油	小さじ1
水	400mL
のり	小さじ1

★作り方

- ①おなべに油をしき、細くきざんだニンニクをいため、香りが出たら、一口サイズに切ったバラ肉をいため。
- ②具材を食べやすい大きさに切る。
- ③ふた肉に火が通ったが、水と野菜を入れて煮こむ。
- ④野菜がやわらかくなったが、豆乳、カレーゆ、しょうゆを入れてさらに煮こむ。
- ⑤ウィンナーを入れひと煮立ちしたら、チーズとのりを入れて完成。

★アピールポイント

のりの風味が交かいてうま味がアップします。

