

メニュー部門



令和6年1月24日の給食で提供しました

優秀賞 南中学校 せきねいろは 関根彩華 さん

「こまつなキーマカレー」

テーマ：吉川産の小松菜を使ったメニュー

材料(4人分)

・合いびき肉	400g
・小松菜	1束
・玉ねぎ	1個
・水	200cc
・にんじん	1本
・にんにく	1片
・油	大さじ1
・カレールー	100g
・トマトケチャップ	大さじ1
・ソース	大さじ1
・米	2合

作り方

1. にんにくをみじん切りにし、油で炒める。
2. 香りが出たら、ひき肉を炒め色が変わったら、みじん切りにした玉ねぎと人参を加えて、全体がしんなりするまで炒める
3. 2. に水200ccを加えて、5分ほどよくかき混ぜる。そこに細かく刻んだ小松菜を入れ、野菜がなじんだら、カレールーを加えルーが溶けるまで混ぜる。
4. とろみがついたら、最後にトマトケチャップと中濃ソースを入れ出来上がり。

※材料やレシピはご本人のオリジナルを掲載していますが、学校給食で提供する際は給食用にアレンジしています。

彩華さんからのアピールポイント

小松菜が苦手な人が多いので、カレーや野菜に混ぜて美味しく楽しめるようにしました。野菜が硬いと食べにくいので、よく炒めて食べやすいよう工夫しました。カレーの味が強く主張しないようにルーは、少しずつ入れて小松菜もしっかり味わえるようにしました。