



豊橋万歳 110-(いいおー) ハヤシカレー

コメント:

平成28年度学校給食アイデア料理コンテスト
豊橋農業協同組合賞受賞レシピです。

作り方

- (1) 米は<A>を入れ、よく混ぜで炊く。
- (2) なすは、1cmの輪切りにして水にひたす。その後、あく抜きをして水を切っておく。パプリカ(赤・黄色)は、1cm少し太めの千切りにする。玉ねぎは、1cm少し太めの千切りにする。
- (3) 黒潮牛は、粉カレーを混ぜて下味をつけておく。
- (4) フライパンにサラダ油を入れてなすを両面焼き、別皿へとっておく。
- (5) フライパンにバターを溶かし、玉ねぎをきつね色に炒め、パプリカと牛肉を加えてさらに炒める。
- (6) (5)へ昆布だしを加えて煮る。途中あくを取る。
- (7) 赤みそ、カレールウ、ハヤシルウを入れてさらに煮る。
- (8) 盛りつけをし、最後に(4)をのせて完成。

材料(3人分)

米 2.5合	赤みそ 茶さじ1
なす 200g	ハヤシルウ 3片
玉ねぎ 200g	カレールウ 1片
パプリカ(赤・黄) 各100g	粉カレー 茶さじ1
黒潮牛(スライス) 150g	バター 1片
※ひき肉でも可	サラダ油 適量
<A>	昆布だし 500cc
粉カレー 茶さじ1	
コンソメ 2分の1片	

学校給食アイデア料理コンテストレシピ!!