

じいちゃんばあちゃんが作った野菜を使って 孫が作ったお星さまカレー☆

マジ食べたい!!部門
奨励賞

材料（4人分）

カレー粉 1箱
じゃがいも 2個（300g）
にんじん 1/2個（70g）
玉ねぎ 1個（150g）
ピーマン 2個（70g）
ナス 2個（160g）
オクラ 8個（160g）
ミニトマト 8個（160g）
豚肉 200g
水 コップ4杯
ケチャップ 少し
ソース 少し
はちみつ 少し

料理写真貼付欄



作り方（調理時間 70 分）

- ① 野菜を飾り用、具材用にわけて切る。肉は細かく切る。（にんじん:星形、ナス:輪切り、ピーマン:星形）
- ② 鍋に油をひいて、肉、にんじん、じゃがいも、ナス、ピーマン、玉ねぎの順に入れ炒める。
- ③ 肉と野菜をよく炒めたら、水を入れ、蓋をして20分間煮込む。
- ④ ③を煮込んでいる間に、オクラとにんじんをゆでる。オクラ→へたを切り塩もみしてから90秒ゆでる。にんじん→3分ゆでる。
- ⑤ 輪切りにしたナスと星形のピーマンを焼く。
- ⑥ ③のじゃがいもとにんじんが柔らかくなったことを確認して火を止める。
- ⑦ カレーのルーを入れてよくかき混ぜる。味のこくを出すためにケチャップ、ソース、はちみつを少し入れて混ぜる。
- ⑧ 盛り付けて完成！

お料理PR、工夫した点

玉ねぎ、にんじん以外はおじいちゃん、おばあちゃんが作った野菜です。とても新鮮な野菜を使うことができました。工夫した点は盛りつけと野菜をムダにしないことです。見た目がカラフルになるようにたくさんの野菜をのっけました。型取りで残った部分は捨てずに細かく切って具材にしました。食べ応えがあるように飾り用の野菜は大きめにしました。隠し味でケチャップ、ソース、はちみつ、チョコ（今回なし）などを入れるとこくが出ておいしくなります。

食べてもらった家族、友だちの感想

見た目はオシャレで味はピリ辛でおいしかったです。いつもとちょっと違うカレーでした。また作ってください。（姉）