



安城ハーモニーカレー



学校給食の
メニューとして
登場します。
人気メニューに
なりそう！



アピールポイント

- 食感の違う野菜を使い、よく噛んで食べられるように工夫した。
- 隠し味にいちじくジャムを使用し、優しい甘さに仕上げた。
- 緑色、黄色、赤色の食材を入れて、色合いを考えた。
- 地場産物を多く使った。

材料 (1人分)

豚ひき肉	75 g
チンゲンサイ	25 g
きゅうり	25 g
赤パプリカ	25 g
ゆで大豆	25 g
トマトソース	55 g
いちじくジャム	11 g
赤とうがらし	0.1 g

地場産物

白ワイン	10 g
カレー粉	2 g
さとう	1.5 g
塩	1 g
サラダ油	適量

ごはん 適量

作り方

- ① チンゲンサイ、きゅうり、赤パプリカは5mm角に切り、赤とうがらしは小口切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、赤とうがらし、豚ひき肉を入れ炒める。
- ③ 火が通ったら、白ワイン、カレー粉、さとう、塩を加えてさらに炒める。
- ④ チンゲンサイ、きゅうり、赤パプリカ、ゆで大豆、トマトソース、いちじくジャムを加え、水分をとばすよう5分程煮詰める。
- ⑤ ④をごはんの上のにのせてできあがり。