

優秀賞

高菜入り！

高菜部門

まろやかキーマカレー



出品者：宅峰中学校 3年 西川 匠 さん

★料理の特徴・ポイント★

カレーに高菜を混ぜたことで、食材本来の味を生かし、高菜の味とキーマカレーの味それぞれを楽しめるようにしたところです。

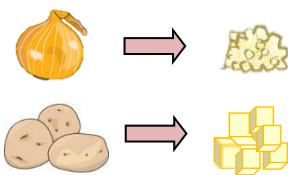
材料と分量(4人分)



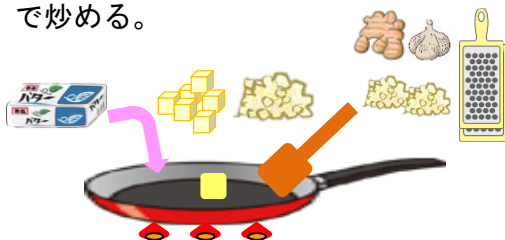
ごはん	800 g
玉ねぎ	280 g
じゃがいも	180 g
カットトマト（トマトピューレ）	300 g
刻み高菜	50 g
牛豚合ひき肉	400 g
すりおろししょうが	小さじ1
すりおろしにんにく	小さじ1
サラダ油	大さじ2
塩・こしょう	小さじ各1/2
カレー粉	大さじ4
固形コンソメ	1個
有塩バター	20 g

作り方

- ① 玉ねぎをみじん切り、じゃがいもは1cmの角切りにする。



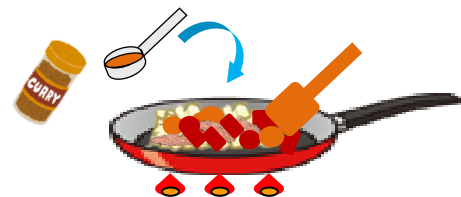
- ② フライパンに有塩バターを入れて中火で溶かし、すりおろししょうが、にんにく、①の玉ねぎを入れて炒める。しんなりしたら、じゃがいもを加えて中火で火が通るまで炒める。



- ③ ②に牛豚合ひき肉を加えて中火で炒め、肉に火が通ったら、塩、こしょう、固形コンソメ、カットトマトを加えてトマトをつぶしながら中火で5分程煮る。



- ④ カレー粉を加えて味を調べ、中火にして混ぜ、全体になじんだら火からおろす。



- ⑤ ご飯に高菜を混ぜ、④をかけて完成！