

優秀賞



食欲促進！☆カレー香る変わりダネきんぴら

考案者：井殿 文菜 さん

井殿さんのアピールポイント

和風なきんぴらも、カレー粉や竹輪、じゃが芋の登場で、普段との違いを楽しめる。カレーのスパイシーさが、食欲に拍車をかけて、夏も乗り切れる☆

材料 1人分(g)

ごぼう……………15	A	しょうゆ …… 小さじ1/3
人参……………10		はちみつ……………少々
じゃが芋……………30		カレー粉……………少々
ちくわ……………1/6本		いりごま……………少々
赤とうがらし …… 1/2本		
油……………適宜		
酒……………小さじ1/2		

作り方

- ①ごぼう、人参、じゃが芋、ちくわは細い拍子切りにする。赤とうがらしは輪切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、ごぼう、人参、じゃが芋を入れ、しんなりするまで炒める。
- ③ちくわ、赤とうがらし、酒を加え、酒を全体にからめ混ぜ合わせる。
- ④Aで調味し、最後にいりごまをふる。

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食塩相当量(g)
66	2.4	1.4	20	0.4	0.5