

# ひだかnoレシピ ~2024夏~

レシピ名	畑で取れた野菜で苦手克服キーマカレー(5人前)	部門	小中 義務教育学校(6)年
------	-------------------------	----	------------------

ざいりょう 材料	ちようり てじゆん 調理手順
例) じゃがいも中5個	例) ①じゃがいもは皮をむき、4等分に切る。
なす中2本(畑)	①なすピーマンミニトマトゴキを一口サイズに切る。
ピーマン中3個	②玉ねぎをみじん切りにする。
ミニトマト10個	③フライパンを用意して油を入れて熱する。
カレー粉5かけら	④温まってきたら玉ねぎひき肉をいためる。
ひき肉(牛と豚の割合) 50g	⑤ひき肉が蒸くなくなってきたらゴキ→なす→ミニトマトの順番に入れる。
ゴキ(白と緑)半分ずつ(畑)	⑥水250ccを入れてカレーを細かく切を入れて。
玉ねぎ大1個	⑦完全にとけたら醤油の中濃ソースを入れる。
米 5合	⑧ピーマンを入れてキーマカレーは完成
オクラ2本(畑)	⑨米をたいている間に女子みで飯焼きを作り。
醤油 大さじ3	⑩お皿に盛りつけたら完成です。
中濃ソース大さじ3	
水 250cc	



⑦野菜は玉ねぎ以外はお家で自分で採りました。これはその時採れた野菜とスーパーで買った玉ねぎと、ひき肉とカレーを入れています。

⑧これは完成したものです。☆こうしん開きのものは加藤養鶏場という所で買って作りました。

