

## 最優秀賞

## 令和7年度学校給食レシピコンテスト レシピ

学校名	弘前市立東中学校		第1学年
氏名	伊藤 雅さん		
料理名	青森のりんごぼうカレー！！		
レシピ	【材料】(4人分)		【作り方】
	食品名	分量(g)	
	玉ねぎ（みじん切り）	100	① 玉ねぎをみじん切りにし、ラップをせず4分レンジにかける。油を引いたフライパンに平らに広げ、塩をふり、あめ色になるまで炒める。
	塩	0.1	
	サラダ油	8	
	ごぼう（ささがき）	100	② ①に生姜、にんにく、ごぼう、豆を入れ、しんなりするまで中火で炒める。
	おろし生姜	5	
	おろしにんにく	5	
	ミックスビーンズ	85	③ ②にりんごジュース、めんつゆを入れ弱中火で2分煮詰め、汁ごと別皿に移す。
	りんごジュース	100	
	めんつゆ（2倍濃縮）	35	④ 同じフライパンに豚挽肉を入れ、塩・こしょうを振り、肉の色が変わったら③を戻し入れ、軽く炒める。
	豚挽き肉	300	
	塩	0.1	
	こしょう	0.05	⑤ ケチャップ、ウスターソースを入れて炒め、水で溶いたカレールウを入れ、沸騰後弱火で5分煮る。
	ケチャップ	90	
ウスターソース	18		
カレールウ（フレーク）	10	⑥ 塩こしょうで味を整え、ご飯にカレーをのせたら完成。	
水	50		
		【写真】	
【ひとことメモ】			
<p>❖くせのあるごぼうをりんごジュースで煮ることで甘く食べやすくしました。彩りあるサラダ豆で見た目の華やかさと栄養をプラスしました。 *トッピングに目玉焼きを載せててもよいですよ。</p>			

※この用紙に記入された個人情報は、この企画以外の目的には使用いたしません。

◎このレシピ及び写真は、応募用紙を基に再現したものです。