

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 雫 さん	
料理名	青森のりんごぼうカレー！！	
レ シ ピ	【材料】(4人分)	
	食品名	分量(g)
	玉ねぎ(みじん切り)	100
	塩	0.1
	サラダ油	8
	ごぼう(ささがき)	100
	おろし生姜	5
	おろしにんにく	5
	ミックスビーンズ	85
	りんごジュース	100
	めんつゆ(2倍濃縮)	35
	豚挽き肉	300
	塩	0.1
	こしょう	0.05
	ケチャップ	90
ウスターソース	18	
カレールウ(フレーク)	10	
水	50	
		
【作り方】		
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。		
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。		
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。		
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。		
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。		
⑥ 塩こしょうで味を整え、ご飯にカレーをのせたら完成。		
【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。</p> <p>*トッピングに目玉焼きを載せてもよいですよ。</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。