

## 【レシピ名】

「あれ？子供の嫌いな野菜が食べられる！？ 栄養いっぱいキーマカレー」

## 【材料（１０人分）】

豚ひき肉 ５００

セロリ １本

トマト缶 １缶

小松菜 ３株

なす ２個

パプリカ １/２個

しめじ １袋

玉ねぎ １個

にんじん １個

赤缶カレー粉 １箱、

温泉卵 １０個

にんにく、しょうが 小さじ２

発酵味噌 小さじ２

牛乳 大さじ２ 油 大さじ１ 食用菊 適量

## 【作り方（１０人分）】

- ① 野菜を細かく切る（野菜の細かさは好みで）
- ② 豚ひき肉を湯引きする（お湯にひき肉を入れざるにあげ、臭みやアクをとる）
- ③ 鍋にニンニク、ショウガ、油を入れ匂いが出てきたら切った野菜とトマト缶、ひき肉を入れ炒める
- ④ 野菜からの水分が出てくるまで弱火で火を通す
- ⑤ 水をいれ、煮込む
- ⑥ 一度火を止めカレールーを入れ、また加熱する
- ⑦ ごはんに食用の菊を混ぜ合わせる
- ⑧ 盛り付け、お好みで温泉卵をのせる、完成

## 【アピールポイント】

子供が嫌いな野菜、大人になっても嫌いな野菜ランキング上位に入るセロリ、小松菜、なす、ピーマンを使い、おいしく野菜を食べられるレシピを考えました。

豚肉にはビタミンB1が多く含まれ、玉ねぎやにんにくに含まれるアリシンと一緒に摂取することで、疲労回復の効果があります。埼玉県の特産品でもある小松菜はカルシウムや鉄分が豊富です。温泉卵をお好みでのせることで、不足しがちなたんぱく質と鉄分を摂取でき、子供たちの成長にかかせない栄養素がこの1品につまっています。好き嫌いが多い子供達でも、手軽に食べやすく、再現しやすいレシピになっています。

小学生でも食べられるように辛さを控えまろやかさを出すために少し牛乳を混ぜました。アレルギーがある場合はリングをすったものに変えるなどアレンジができます。

松伏の特産品である金杉麴屋の発酵味噌と松伏の町の花である「菊」を使用し、子供たちにも松伏のことを知ってもらえるよう、松伏について調べました。さっぱりと食べられるようひき肉を1度ゆでて臭みをとるなどの調理にも工夫をしました。