

【レシピ名】 野菜たっぷりシャキシャキキーマ

【材料(10人分)】

牛豚合挽肉 700g
玉ねぎ 5個
人参 2本
キャベツ 500g
牛蒡 一本
カットトマト缶 2.5缶
卵 10個
(ゆで卵の場合5個)

カレー粉 大さじ3+適量
ヨーグルト 500g

水 1リットル
コンソメキューブ 5個
味噌 大さじ2+適量
ニンニクチューブ 適量
生姜チューブ 適量
塩 適量
胡椒 適量
油 適量

【作り方(10人分)】

- 1、玉ねぎ、人参を細かくみじん切りにする。キャベツ、牛蒡は少し荒めに切り食感を残す
- 2、フライパンに油を敷き、玉ねぎ、ニンニク、生姜、キャベツ、牛蒡を加え炒める。
色がついたら人参も加える。
- 3、2にひき肉を加え、ほぐしながら炒める。
火が入ったらトマト缶、水、ヨーグルトを加えて煮る。
味噌、カレー粉を味見しながら加える
- 4、目玉焼きを作る。(ゆで卵の場合切る)
- 5、盛り付け

【アピールポイント】

カレーライスという献立は糖質や脂質などが多く太りやすいものですが、食物繊維が豊富な牛蒡やキャベツを使用しました。

また、キーマカレーに普段のカレーとは違うという珍しさ、楽しみがあると考えます。

野菜を細かくしたことで、野菜嫌いな子も食べられるように、また、キャベツの芯など普段は廃棄してしまう部分も使えるようにしました。

ヨーグルトを使用することで香辛料の辛さを軽減し、辛いのが苦手でも食べられるようにしました。
ヨーグルトと隠し味で味噌を加え発酵食品のコラボができるカレーにしました。