

札幌市立大学デザイン学部の学生が考案した料理レシピ

南区ご当地健康料理には「南区鮮やかレーシチュー」が選ばれましたが、その他にも学生から様々なアイデアレシピを提案いただきましたのでご紹介します。

Aグループ

トマトのカレーシチュー



●材料

- トマト缶 1缶 (260ml)
- にんじん 1/2本
- 牛乳 100ml
- にんにくチューブ 2cm
- カレー粉 大さじ1.5
- 豚ももスライス肉 150g
- ブロccoli 1/2株
- バター 10g
- コソメスープの素 小さじ1
- 小麦粉 大さじ2
- 玉ねぎ 1/2個
- ウスターソース 大さじ1
- しょうがチューブ 2cm
- 水 200ml
- パセリ 適量

●作り方

- ①豚肉・玉ねぎ・にんじんは1口サイズにカットする。
- ②鍋にバターを敷いて溶けたら①、しょうが・にんにくチューブを入れて炒める。
- ③肉の色が変わったら、カレー粉を入れて香りが出るまで炒める。
- ④トマト缶、スープの素を溶かした水、小麦粉を加え、中火で20分煮込む。
- ⑤小分けにしたブロッコリーを入れてさらに2～3分煮込む。
- ⑥牛乳を加えて盛りつける。

Aグループ

ほうれん草のカレーシチュー



●材料

- ほうれん草 1束
- 玉ねぎ 1/2個
- しょうがチューブ 2cm
- トマトジュース 200cc
- 塩こしょう 少々
- 豚ひき肉 150g
- しめじ 1株
- にんにくチューブ 2cm
- ケチャップ 大さじ1
- 牛乳 50cc
- にんじん 1/2個
- バター 10g
- カレー粉 大さじ1.5
- 小麦粉 大さじ1
- スイートコーン 適量

●作り方

- ①ほうれん草をしんなりするまで軽く茹で、ミキサーにかけておく。
- ②鍋にバターを敷いて溶けたら、みじん切りにした玉ねぎと人参、しょうが・にんにくチューブを入れてしんなりするまで炒める。
- ③豚ひき肉としめじを加えて炒める。ひき肉の色が変わったら、カレー粉を加えて香りがするまで炒める。
- ④トマトジュース、ケチャップ、塩少々、小麦粉を加え、10分ほど煮込む。最後に牛乳を入れてもう少し煮込む。
- ⑤①を加えて塩・こしょうで味を整える。
- ⑥盛り付けた後にスイートコーンをいい感じにトッピングして完成。

札幌市立大学デザイン学部の学生が考案した料理レシピ

※Bグループの「南区鮮やカレーシチューは「南区ご当地健康料理」に選出されましたので、レシピはそちらからご覧ください。

Cグループ

うめ星みそ汁



●材料

- | | | |
|----------------|---------------|---------------------|
| • ベーコン 100g | • もやし 100g | • にんじん 40g |
| • コーン 50g | • オクラ 60g | • しょうがチューブ 4cm |
| • にんにくチューブ 4cm | • ごま油 小さじ2 | • 鶏ガラスープの素 小さじ1と1/3 |
| • 水 600cc | • みそ 大さじ1と1/3 | • すりごま 小さじ2 |
| • 梅干し 2個 | | |

●作り方

- ①にんじんは1cm角程度に、ベーコンはブロックの場合は1cm角、薄切りの場合は短冊状に切る。
- ②鍋にごま油を熱し、にんじんとベーコン、しょうが、にんにくを入れ炒める。
- ③ベーコンの色が変わったらもやしを入れさっと炒める。
- ④③に水と鶏ガラスープの素を加えて煮る。その間梅干しをペースト状になるように刻んでおく。
- ⑤にんじんが柔らかくなったら火をとめ味噌を溶き加え、オクラ、コーン、すりごまを加えて火をつけ沸騰する前で止める。
- ⑥器に盛り付けたあと④の梅干しを乗せて完成！

Dグループ

白樺のミルクカチュー



●材料

- | | | | |
|----------------|--------------|-----------------|----------------|
| • 鶏肩小肉 150g | • 玉ねぎ 1個 | • にんじん 1/2本 | • ジャがいも 1個 |
| • しょうが 小さじ1 | • にんにく 小さじ1 | • バター 10g | • 小麦粉 大さじ1.5 |
| • 水 300cc | • 固形コンソメ 1個 | ★クミン 小さじ1 | ★コリアンダー 小さじ1/3 |
| ★ガラムマサラ 小さじ1/3 | ★ホワイトペッパー 少々 | • 牛乳 200cc | • 生クリーム 50cc |
| • しめじ 1/2パック | • アスパラ 3本 | • さくらんぼジャム 大さじ1 | |

●作り方

- ①ビニール袋にさくらんぼジャムと鶏肩小肉を入れて20分ほど揉みこむ。
- ②具材を食べやすい大きさに切る。ジャがいもは水にさらしておく。
- ③鍋にバターを熱し、玉ねぎを炒め、しんなりしたら野菜としめじを炒め、①の鶏肉とジャムを加える。
- ④しょうがとにんにくを加え、小麦粉と★の香辛料を振り入れ、さらに炒める。
- ⑤水とコンソメを加えて煮る。沸騰したらジャがいもを加える。
- ⑥よく煮込んだら牛乳と生クリームを加えてできあがり。

札幌市立大学デザイン学部の学生が考案した料理レシピ

南区ご当地健康料理には「南区鮮やかレーシチュー」が選ばれましたが、その他にも学生から様々なアイデアレシピを提案いただきましたのでご紹介します。

E グループ

Mina Tama



●材料

具材は基本自由。例) 豚もも、もやし、キャベツ、にんじん、長ねぎ、みそ、好みで牛乳

●作り方

- ①豚もも、もやし、キャベツ、にんじん、長ねぎを食べやすい大きさにカットし、炒める。
- ②豚肉にしっかり火が通ったらボールに移し、小揚げ、ごま油、ガラスープの素(顆粒だし可)、味噌を加えて和える。
- ③一杯分(ピンポン玉1個程度)ごとにラップに包み、冷蔵庫又は冷凍庫に保存する。
- ④食べる際はお椀に1杯分の味噌玉を入れ、500Wで2分ほど解凍する。そこに湯を注ぎできあがり。※湯と温めた牛乳をそそぐとまるやかになっておいしい。

F グループ

かぼちゃスープカレー



●材料

- | | | | | | |
|----------|--------|-------------|--------|-----------|-------|
| ・豚ももスライス | 80g | ・ブロッコリー | 1/3個 | ・玉ねぎ | 1個 |
| ・にんじん | 1/2本 | ・かぼちゃ(スープ用) | 300g | ・かぼちゃ 飾り用 | 160g |
| ・バター | 10g | ・水 | 300cc | ・固形コンソメ | 1個 |
| ・カレー粉 | 大さじ1/2 | ・酒 | 大さじ1 | ・豆乳 | 200cc |
| ・こしょう | 少々 | ・ジャム | 大さじ1/2 | | |

●作り方

- ①豚ももスライス、玉ねぎ、にんじん、かぼちゃを切ってバターで炒める。
- ②ブロッコリーと飾り用南瓜はゆでておく。
- ③ ①の食材を全て炒め終わったら水と固形コンソメ、酒を入れて煮、かぼちゃをつぶす。
- ④ 豆乳、カレー粉、ジャムを入れて煮込む。こしょうで味を整えてできあがり。

札幌市立大学デザイン学部の学生が考案した料理レシピ

南区ご当地健康料理には「南区鮮やかレーシチュー」が選ばれましたが、その他にも学生から様々なアイデアレシピを提案いただきましたのでご紹介します。

G グループ

芸術の森カレーシチュー



●材料

- | | | |
|--------------|-----------------------------------|-----------------|
| ・豚ももスライス 80g | ・ブロッコリー 1/4 株 | ・赤パプリカ 1/4 個 |
| ・黄パプリカ 1/4 個 | ・玉ねぎ 1 個 | ・にんじん 1/2 本 |
| ・じゃがいも 1 個 | ・しょうがチューブ 小さじ 1 | ・にんにくチューブ 小さじ 1 |
| ・バター 10g | ・小麦粉 大さじ 1.5 | ・水 250cc |
| ・固形コンソメ 1 個 | ・スパイス 大さじ 2/3 (クミン、コリアンダー、カルダモン等) | ・中濃ソース 大さじ 1/2 |
| ・酒 大さじ 1 | ・豆乳 100cc | |
| ・塩 少々 | ・こしょう 少々 | |

●作り方

- ①豚ももは 1 口大に切り、酒をふっておく。
- ②沸騰させた湯に塩小さじ 1 とブロッコリーを入れ、3 分後にパプリカを加える。約 1 分茹でたあと全てザルにあげておく。
- ③玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、ブロッコリーは一口大、パプリカは 1cm 角に切る。じゃがいもは 2cm 角に切り、水にさらしておく。
- ④鍋にバターを熱し、玉ねぎを炒め、しんなりしたら豚肉としょうが、にんにくを入れ、炒める。
- ⑤豚肉の色が変わったらにんじんを加えてさっと炒め、小麦粉とスパイスを振り入れさらに炒める。
- ⑥水とコンソメを加えて煮込み、沸騰したらじゃがいもと中濃ソースを加えてさらに煮込む。
- ⑦火を止めた後に豆乳を加え、味付けに塩こしょうをふる。
- ⑧お皿に盛り付け、ブロッコリーとパプリカ 2 種をお好みでトッピングしたら出来上がり。