



1人分：571kcal

ませていただく♪ スープカレー

高校生からのおすすめポイント

混ぜる前提で細かく野菜を切るので、子どもも食べやすいです。色々な野菜を入れられるので、栄養バランスも考えやすいですよ。



材料(4人分)

豚こま肉(豚ばら肉).....	280g
にんにく.....	2片
生姜.....	1片
カレー粉.....	大さじ1～好みの辛さで調整
トマトケチャップ.....	大さじ2
玉ねぎ.....	2個
サラダ油.....	大さじ1
人参.....	1/2本
セロリ.....	1/2本
水煮大豆.....	1/2カップ
水.....	800cc
固体ブイヨン.....	2個
カレールー.....	1個
オイスター調味料.....	大さじ1
塩.....	小さじ1/3
胡椒.....	小さじ1/3
乾燥バジル.....	少々
粉チーズ.....	大さじ2
ご飯.....	4膳分

作り方

- 1 豚肉は1cm巾にカットします。生姜、にんにく、玉ねぎをみじん切りにします。人参とセロリは1cm四方のさいの目に切っておきます。
- 2 厚手の鍋にサラダ油をあたため、にんにく、生姜、玉ねぎ、カレー粉を弱火で炒め、香りが出たら豚肉・セロリ・人参・トマトケチャップも炒めます。
- 3 水とブイヨンを鍋に加え、中火で15分前後煮込み、ルーと大豆も加え更に15分位煮込みます。オイスター調味料・塩・胡椒で調味して出来上がりです。初めはご飯を添えていただき、途中でご飯を混ぜ込み、粉チーズとバジルをかけてリゾット風にいただきます。



リゾット風にしてもおいしいです！

大澄先生
より…

混ぜて食べる事前提で具材を小さくカットします。お肉も小さく切ることでひき肉のようなコクがプラスされます。玉ねぎはきつね色にしっかりと炒めていただければ美味しい仕上がりになります。



1人分：310kcal

道産子包み焼

高校生からのおすすめポイント

北海道らしいみぞ味の蒸し焼きです！鮭とたらの2種類を使って少しだけ豪華なディナーに！



材料(4人分)

生鮭切り身.....	1/2切れ
生鰯切り身.....	1/2切れ
塩.....	少々
A 白みそ.....	小さじ2
A 砂糖.....	小さじ2
バター.....	10g
溶けるタイプのチーズ.....	20g
玉ねぎ.....	1/2個
しめじ.....	30g
赤パプリカ.....	1/8個
アスパラ.....	1本
きざみのり.....	大さじ1
削り節.....	大さじ1

作り方

- 1 生鮭と生鰯は軽く塩を振って10分おき、水気を拭きます。玉ねぎは繊維に沿ってスライス切り、しめじは石突を外し小房に分け、パプリカは1cm巾の短冊切り、アスパラは堅い筋と袴を取って長さを半分にします。
- 2 アルミホイルやクッキングシートを25cmほどカットし、真ん中に玉ねぎを敷き、その上に鰯と鮭、しめじ・パプリカ・アスパラをのせます。
- 3 ②に混ぜたAをまわしかけ、バターと一緒に全体を包み、190℃に予熱済みのオーブンで15分前後焼くか、グリルやホットプレートなどでじっくり焼きます。火が通ったら包みを開けて、刻みのりと削り節をふんわりかけていただきます。



大澄先生
より…

チャンチャン焼き風の味付けの包み焼です。
蓋つきのフライパンにお水を少しだけ入れて蒸し焼きにしても作れます。

札幌白陵高校 グッドホーム部

私たち白陵高校グッドホーム部は、週に1回、毎週火曜日に各自で持ちよったレシピをもとに料理を作っています。

基本的にクッキーやカップケーキなどのお菓子を作っていますが、「高校生と作る!野菜料理レシピ」への参加をきっかけに月に1度、主菜や副菜作りに挑戦して、いつか私たちのオリジナルレシピを作れるように頑張りたいと思います!!

