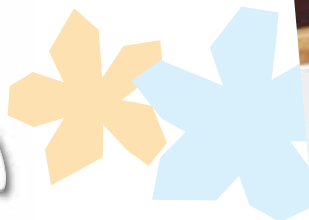




農家×学生

恋する野菜²³



農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚絅大学栄養科学科の学生考案レシピを紹介します。

苦手な野菜もおいしく食べられる！ 野菜たっぷりドライカレー

【材料】(2人分)

ご飯	160g
合挽き肉	200g
ピーマン	70g (2個)
玉ネギ	200g (中1個)
人参	60g (小1本)
トマト	200g (中1個)
サラダ油	大さじ1
A	
カレー粉	大さじ1
ケチャップ	大さじ2
ウスターソース	大さじ1
コンソメ(顆粒)	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々
卵	2個

【作り方】

- ① 玉ネギ、にんじん、ピーマンはみじん切りにする。トマトは縦に割ってから、ざく切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱して玉ネギを炒め、火が通ったらにんじんとひき肉を加えてさらに炒める。
- ③ ②にトマトとAを加える。
- ④ ピーマンを加えてさらに強火で炒め、しっとり適度な水分を残す程度まで煮詰める。
- ⑤ 塩、こしょうで味を整える。
- ⑥ 器にご飯を盛り⑤を掛ける。目玉焼きを作って乗せたら完成。

トマトやピーマンなどの夏野菜と香辛料を生かした夏バテ予防の一品です。1日に摂取したい野菜の約半分量の野菜が入っています。ピーマンが苦手な子どもから大人までおいしく食べられる味に仕上げました！



ピーマン農家 ^{まつの よしひで} 松野 敬英さん(道明)

このレシピなら子どもも食べやすそうですね。ピーマンは通年出回っていますが、今が旬の時期なので、ぜひ菊陽町で採れた新鮮でおいしいピーマンを食べてみてください。色つやが良く、へたがみずみずしいものがおすすめです。

尚絅大学
生活科学部
川上研究室

