

SDGsドライカレー

中学校

食材料	4人分量(g)	切り方など
米	400.0	
水	480.0	
A 塩	2.4	
バター	4.0	
ターメリック	0.4	
にんにく	1.2	みじん切り
セロリ	4.0	みじん切り
たまねぎ	320.0	みじん切り
にんじん	80.0	みじん切り
ピーマン(種・実)	12.0	みじん切り
パインナップル芯	36.0	みじん切り
ブロッコリー茎	32.0	みじん切り
キャベツ芯	8.0	みじん切り
マッシュルーム	28.0	みじん切り
大豆(乾燥)	20.0	みじん切り
油	2.0	
バター	3.2	
豚ひき肉	120.0	
小麦粉	12.0	
カレー粉	6.0	
おから(乾燥)	8.0	
水	40.0	
塩	4.0	小さじ1弱
ウスターソース	16.0	大きじ1弱
B 中濃ソース	6.8	小さじ1強
しょうゆ	4.0	小さじ1弱
トマトケチャップ	8.0	小さじ1強
トマトピューレ	48.0	大きじ3強

作り方
①米は洗い、Aを加え、炊く。
②野菜とマッシュルームはみじん切りにする。ピーマンの種はそのまま使う。大豆はゆでてみじん切りにする。
③鍋に油とバターを熱し、野菜を炒め、豚ひき肉・マッシュルーム・大豆を加え、肉の色が変わるまで炒める。
④③にBを加え、少し煮込んだら小麦粉とカレー粉を合わせたものを振り入れる。最後におから(乾燥)を加え、よく混ぜる。

コメント
SDGsドライカレーとは、普段捨ててしまうことが多い野菜や果物の芯や茎、種、皮などを全て使ったカレーです。
実は野菜の芯は野菜が成長するための栄養の貯蔵庫で普段食べている部分より約2倍の栄養素が含まれているそうです。
おからも栄養豊富ですが食品として使用される量は少ない傾向にあります。
普段捨てていた部分も工夫次第で丸ごと食べてしまえば、栄養も豊富に摂取できゴミも減らすことができ、日常のちょっとした工夫でSDGsの貢献につながります。

