

試食会

無印良品 × 久御山高校
生徒会
コラボレシピ

苦手克服カレー

苦手な野菜を
なくそう。

イオンモール久御山で実施された苦手な野菜アンケート。アンケート結果をもとに、苦手な野菜をひっそりとカレーに混ぜ込むレシピを考えてみました。



苦手な野菜

トマト、セロリ
ゴーヤ、しいたけ がアンケート上位。



うちのこだわりビーフカレー 消費税込 **290** 円

材 料(1人前)

- ・うちのこだわりビーフカレー・・・1袋
- ・トマト・・・・・・・・・・・・1/2個
- ・ハチミツ・・・・・・・・・・・・お好みで
- ・水・・・・・・・・・・・・適量

アレルギー

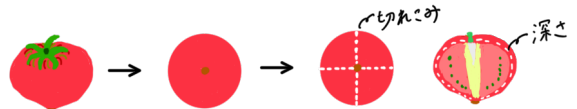
本品に含まれるアレルギー

小麦 乳成分 落花生 牛肉

大豆 鶏肉 豚肉 りんご

下処理 トマトの湯むき

- ① トマトの下から十字に薄く線を入れる。
(トマトの果汁が出てこないように注意)
- ② 沸騰した鍋に入れる。
- ③ 切り口がめくれてきたら氷水に入れて皮をむく。



作り方 苦手克服カレー

- ④ トマトを16等分にカット
- ⑤ 鍋に、うちのこだわりビーフカレーを入れ、中火で混ぜる。
- ⑥ 鍋のまわりがフツフツしだしたらトマトを入れる。
- ⑦ 軽く混ぜたら、蓋をして1～2分蒸らして完成。

苦手克服カレーのポイント

湯むきで食べやすく

トマトの独特の食感を抑えるために湯むきにしてみました。
トロトロにしないことで甘さと酸味が上手くカレーに合います。

辛さはお好みで

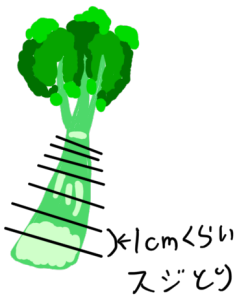
小さいお子さまにも食べていただくように、辛さの少ないものを選びました。
お好みで、ハチミツを使ったり、すりおろしたリンゴを入れたりしてみてください。
ハチミツは、アレルギーのある方、1歳未満の方が食される場合は入れないでください。

トマトの選び方

トマトを水に浸けることで甘みを調べられるようです。
水に沈んだものは、一般に濃厚で甘みが強いものと言われています。

セロリを追加

苦手な野菜のひとつであるセロリ。セロリを入れる方法も考えてみました。
セロリを1cm程度に切って、スジを取った状態で調理してみましょう。



- ① 鍋にセロリを入れ、軽く水分がとぶまで炒める。
- ② 鍋に、おうちのこだわりビーフカレーを入れ、均等に火が入るように混ぜる。
- ③ 鍋のまわりがフツフツしだしたらトマトを入れる。
- ④ 軽く混ぜたら、蓋をして1～2分蒸らして完成。

久御山高等学校 生徒会

やってみたいを やってみよう。

久御山町で唯一の高等学校という特色を生かし、
地域と積極的に関わる取り組みを行っています。
私たちがやってみたい！やってみよう！と思った
ことを学校内外問わず実施しています。

知って欲しい 久御高のこと。

久御山町、久御山高校の啓発活動や、SDGsの取り組み
を他地域でも実施しています。
昨年度より、放置竹林の利活用をテーマに、竹あかり
イベントを開始。
伝統文化に触れ、考える機会も作っています。

